梁挺博士著：——

詠春拳

（上、下册）

本書爲第一本以中文、英文、德文、南斯拉夫文及亞剌伯文各版本暢銷世界各地之中國武術巨著。



上册要目：

源流及考證　「梁挺這個人」　詠春拳術訓練系統　小念頭（敍述、理論、拳譜及各式分析）「黐手」（概念及訓練）　「黐手」技術圖解

下册要目：

葉問宗師傳略　拳理分析及致用方法（尋橋拳譜、標指、木人樁、六點半棍、八斬刀）
功力及輔助鍛練　葉問宗師《詠春源流》眞跡



醉拳 及致用法

本書以中文、英文及南斯拉夫文行銷世界各地

梁挺博士著

趙中一師傅演式及資料提供

要目：

醉拳之名稱及來源
醉八仙拳法分析及要點
醉八仙拳譜及詳叙
致用方式

唯一詳述南派「醉八仙」拳術及其各式致用方法之專書

方世玉秘傳——

五形拳

本書以中文及英文版本行銷世界各地

梁挺博士著



本書由五形拳故掌門人阮奕溪提供資料及親自示範
演出《龍、蛇、虎、豹、鶴》五套拳之外，更加
各形之分析及要點等。加上「五形拳」源流、阮

ISBN 962-7284-24-6
9 789627 284246

五形拳　上册　梁挺博士著

方世玉秘傳——

五形拳

上册

本書以中文及英文版本行銷世界各地

梁挺博士著

阮奕溪宗師示範

作者簡介



梁挺博士文武兼修：為「國際詠春拳術總會」創辦人、國際總部永遠會長、十級化士。文學方面，梁氏係香港浸會學院文學士，兼修中國及英國語言文學。一九七九年，更獲美國賓澤明、法林達學院哲學博士銜。

自一九七三年畢業於香港浸會學院後，梁氏即全神致力於詠春拳術之傳播工作。現目，「國際詠春拳術總會」已推廣至丹麥、西德、紐西蘭、奧地利、瑞士、菲律賓、英國、意大利、美國、希臘、西班牙、南斯拉夫、波蘭、加拿大、委內瑞拉、埃及等二十多個國家。

梁氏於一九七八年出版第一本《詠春拳》武術專書英文巨著。半年內，此書經已售罄。及後更撰作其他武術門派專書，同樣備受歡迎。三年間，梁氏成為英文版中國武術專書世界性權威作者。

本書除以外文版行銷世界各地外，現特別重新參訂，以中文版交由本公司總經銷；是值得向各位熱愛武術之讀者鄭重推薦的珍貴書籍。

總經銷：
陳湘記圖書有限公司
每本訂價：港幣叁拾圓正

五形拳

上册

梁挺博士著

初版　一九八四年七月

資料提供及主要演式者：
阮奕溪宗師

編輯：
梁清婍
鄺月明
呂詳方

總經銷：
陳湘記圖書有限公司　香港灣仔活道30號地下 電話：5-732363－4

出版者：
國際詠春梁挺拳術總會　香港九龍彌敦道438號二樓 電話：3-857115

前言

阮奕溪宗師跟我可說是忘年之交。我認識他的那年，相信他已經五十多歲了，而我卻祇有廿多歲！

當年我對他的第一個印象是覺得他很有過去那一般傳統式老教頭的特式——不太苟於言笑，對徒弟們極為嚴厲，有點「大師傅」的架子，對其他教頭們卻擺出一副「按武林規矩而保持某種禮儀」的作風——就像我們在《黃飛鴻》片集中所常見的差不了多少：

「亞寬——！哈你這「龜蛋」又搞甚麼鬼……？哼!!?」

「梁——師傅，你好你好………！」

不過，當我們相聚日久，我對他的印象也漸漸改觀起來；相反地，可能也是他漸漸將對一般教頭的那種「戒心」在我身上消除下來的道理一樣（是的，國術圈子很微妙，基於「武無第二」的心理，對一般未認識透徹的武術界人士保持某種較謹慎的態度未必無因）。我的不羈及「無設防」的作風大概令他安心下來，使他覺得我是隨和的，於是我們也就慢慢的變得更加容易「混在一起」。

我從不喜歡在別人面前或背後惡意批評人家的武術。因為我有我的觀點，別人亦自有別人的想法；很多武術家硬說自己的門派第一，自己的法度最好，還故意斷章取義地醜化別人的武術或別派的法度，結果祇有弄至大家不歡而散，甚至結怨於人，這又何必？是以阮師傅跟我在一起時，他也很明白我的作風，大家即使偶然有涉獵到武術方面的問題，也祇能談及本門武術的特式，卻絕不批評對方武術門派相異之處，如此一來，我跟他一概便交了十多年朋友。

在這十多年中，我所了解的阮師傅是一個值得作為好友的人。他的確是一位曾下過一番苦功的五形拳高手。他的五形拳技藝精湛，很多難度甚大的動作，他耍出來是顯得那麼瀟灑自如。他不是個貪婪的人，也不是個心胸狹窄的野心家；他的學識程度有限，所以不能期望他有很靈活的頭腦。人總有缺點，你我都不能免。阮師傅的缺點大概是對弟子們的要求有時不免太苛，也可以說他是一位「時代的落伍者」；他的作風也許正是他的致命傷，是以他雖然弟子無數，仍是潦倒一生。在這許多年以來，我曾略盡點棉力協助他，也曾企圖製造某些機會使他生活好轉一點，甚至更曾招呼過他在我其中一分館中住宿過一段時期，直至他的弟子們再度協助他重建「五形拳國術會」為止。

數年前，我為他寫了《五形拳》的英文本，這書在外國頗有市場；尤其是在美國，除了《詠春拳》之外，此書一直在我所出版的武術叢書中佔了首席位置。我本來打算待我的《詠春拳》中文版出版以後便隨即出版《五形拳》的中文版，好使阮師傅能得到更大的喜悅。或許更可進一步幫助他及他的門派有更廣泛一點的發展。

可惜的是，就在我編排了為這本書出版中文版的計劃以後，阮師傅已不能等待這個日子了！

阮師傅甚至不能等待我見他的最後一面，那時我尚在西德海德堡附近——我的西德首領的「歐洲總部」中。這相信是我對阮師傅一生中最表遺憾的事……。

——謹將此書獻給我所懷念的故友，
五形拳的當代宗匠：
阮奕溪師傅——

梁挺

一九八四年六月廿三日
序於 美國佛羅里達

目　錄

五形拳源流

「五形拳」與「十形拳」

五形拳或稱爲「五形洪拳」，是我國南方武術門派之一。很多人可能將五形拳或五形洪拳跟現目流行的洪家拳術及其系統中的《十形拳》互相混淆。又或者有人會誤會以爲五形拳是一派由洪拳中《十形拳》分支出來的門派，其實均屬以訛傳訛之事。

五形拳可能比現時的洪家拳的歷史更長遠，而且顯然兩者淵源不那麼近。五形拳以「二字柑羊馬」爲主。雖亦有「前弓後箭馬」及「子午吊提馬」等，但均比洪拳中的「前弓後箭馬」及「子午吊提馬」較窄或較高。此外，洪拳以剛猛爲主，五形拳則比較着重柔動。洪拳中的「龍、蛇、虎、豹、鶴」與五形拳中的「龍、蛇、虎、豹、鶴」亦各異其趣。舉例說，在五形拳中的《龍形拳》分別有「龍爪手」、「龍角」、「龍尾」等各種招式；在《蛇形拳》中的「蛇頭」是以食、中兩指曲如毒蛇之牙狀，但在洪拳中的「蛇形」手却是全掌攤平，掌心向下，前臂竪起，形如「飯匙青」（廣東人稱「飯鏟頭」）的形態；在《虎形拳》中的「虎爪」顯然比較洪拳中的「虎爪」更狹窄；在《豹形拳》中則以半蹲半跪的身形及五指勾曲成半握拳狀的「豹爪」爲主；而在《鶴形拳》中的「鶴咀」却分爲「開口鶴」及「閉口鶴」兩種形態，均是以一指伸直或兩指伸直的動作予以表示，跟洪拳中以五指指尖聚在一起的「鶴咀」完全兩樣。因此，五形拳中的「五形」與洪拳裡「十形拳」中的「龍、蛇、虎、豹、鶴」根本可說是兩回事。且「五形拳」中的「五形」可說更形豐富，大概是由於此門派根本就是以此「五形」爲主題之故。

「五形拳」之祖

據說，五形拳之祖應爲五枚及苗顯兩人。故五形拳亦以「少林拳術」爲宗。但眞正將五形拳更形充實，更臻完善卻當推方世玉。故有關五形拳之起因自因由方世玉之父親說起。

綢緞莊兩人

故事開始於某天大雨淋漓之際，在廣東一家綢緞莊的門口忽然有一老一少兩人狼狽而至。老者肩挑一担食鹽，雖上有油布遮蓋，但在此滂沱大雨之下，顯然油布亦難以防止雨水的滲入。這時兩人衣衫盡濕，尤其是隨在老人身後的那位少女，更因此而顯得十分慌惚。

這綢緞莊的主人姓方名德，見這老少兩人情況如此尷尬，心中不忍，且店前屋簷亦不足作爲避雨之作，遂親自上前招呼兩人將担挑等一起担到後堂略作歇歇。

坐定之後，方德這才發覺老人似乎有點病態。原來這老人正是苗顯。苗顯在少林寺當時的地位乃第五位高手，與五枚、至善、白眉、馮道德等齊名於南方武術界中。苗顯離開少林寺後，居於廣西邊區，祇與愛女翠花兩人相依爲命。當時，廣西近雲貴一帶之苗族山區中食鹽缺乏，一担食鹽在彼此可抵得上數十倍價錢，況且在彼地更可以廉價購買山區土產再運回大城市中出售，故此便出現了一些由廣東運鹽至廣西山區的販子。而苗顯正是其一。

販鹽爲生

販鹽的利錢雖然頗高，但以苗顯父女兩人的小本生意，以及兩人的單薄力量，卻仍是一項僅可糊口的慘淡經營。加上苗顯年事已老，苗翠花卻祇是弱質女子，在如此長途跋涉一往一返旅程中，委實是一播極端艱苦之事。

如今苗顯正因在辛勞的旅途突被淋漓大雨所濕以至感冒生病起來。在這情況之下，方德同情之心油然而生，遂主張苗顯兩人暫留於其家內休養，待苗顯無恙之後再行離去。豈料這麼一留，卻生出一段極長的故事。

喜獲佳婿

苗翠花這時已是花訊年華，對於方德之恩義，以及他爲人的老實大方，自不免有點芳心暗許。方德雖已年屆壯年，惟一直忙於業務發展，尚未有合意之人，今乍見溫柔賢淑，漂亮而有英氣的佳人如苗翠花者，亦早有拜於石榴裙下之意。兩人的眉來眼去，雖未互表心曲，但聰明如苗顯之流，自難瞞他耳目。

自方德收留苗顯父女在此作客以來，對於方德的爲人及其家勢，苗顯早已大致清楚。實在，以苗翠花如此一個年青貌美的女子長年累月陪伴老父登山涉水終非善策，故苗顯把握此大好良機促成兩人的好事。

頑皮小子

苗翠花自嫁給方德以後，轉眼數載，翠花已爲方家誕下三個孩兒。最小的兒子取名世玉，由於聰明靈俐，活力過人，故最得母親疼愛。方世玉極端頑皮，且自少由母親授以武藝，更日夕督促苦練「鐵布衫」的外壯功夫；據說整天被母親施用重物擊打全身，然後將他整個人浸入特製藥酒中於以熬練。不過數年，此小子即練成鋼皮鐵骨，不懼一般的拳腳攻襲，故往往闖事回來，令其父方德頭疼不已，唯每由此責備翠花過度嬌縱此子，遂使翠花亦不得不嚴加管束。但世玉天性如此，自難一旦改變其性格。

拳打廣東一省

這時廣東武風頗盛，所謂「南拳北腿」；在「南拳」中廣東武術實佔了一大重要的地位。因此，北方的武術門派如要在中國南方揚名立萬，則廣東自是一大目的地。時有一姓雷的北方武術家，據說身高六尺過外，虎背熊腰，拳脚沉重無比。由於生性兇殘，每與人搏擊比試，必欲重傷對方而甘心；故諢號「雷老虎」而得命。雷老虎除了練就一身驚人武藝之外，更娶了另一北方頂尖武術名家之女「李小環」爲妻。由於有此强手的岳父作爲靠山，雷老虎更是目中無人，橫行無忌。

雷老虎早聽聞南方武術以「拳」稱著，爲求揚名立萬，不惜千山萬水，一直由北方南下廣東，沿途在各省擺設擂台，挑戰當地好手。事實雷老虎亦眞有兩手，聚且膂力雄渾，又或者別人有點懼畏他的强大靠山——北方數一數二高手「李巴山」的威名——遂使各應戰者皆被他所敗，而有相當名望的也祇有假作不知。如此一來，更益發助長了他的氣焰。

雷老虎一直以「所向無敵」的姿態由北方「打」到廣東來。在此，他擺設擂台揚言挑戰各路廣東高手。由於他看到廣東人大多是矮小瘦弱之輩，加以他在南下時所會過的所謂『高手』都無一人能奈得他何，於是他更盛氣淩人地在擂台兩方掛了一對以斗大字體寫成的對聯：

「拳打廣東一省，腳踢蘇杭二州。」

這一極端囂張的對聯一旦掛起，自然招致全部的廣東武術界人士十分不滿。在設立擂台的最初數天中，的確有很多好手都因為受不住這種極具侮辱性的字眼而上台應戰。可惜不是被他三拳兩腳打下擂台便是被他弄得手跛腳折地被抬下去。自他擺設擂台以來，經已有數人喪命於他淩厲的拳腳之下，其他自知功力有限的武術界人士，亦早已知難而退。在其他人忍氣吞聲之際，雷老虎益發囂張跋扈，他恣無忌憚地惡意批評南方武術，甚至連廣東人的思想及習性亦胡亂詆毀起來。這麼一來，使廣東人全都氣忿難平得很。這時候，小小年紀的方世玉正被雙親關在四周以粗如兒臂般鐵枝作為窗檻的房中，為因他剛巧又闖了禍來，使到雙親不得已惟有採取這嚴厲的政策。

被關在房中的方世玉，仍脫不了他的頑皮及愛滋事的性格，他老是挑每一位與他有接觸的人跟他說話，藉以探知最近到底有何事發生。當然，如雷老虎擺下擂台以及使廣東人全都感到丟臉的這麼一件大事，方世玉是決不會聽不到的！

好一個小小的方世玉，就在雙親稍一分神之際，他竟然將兩條粗如兒臂的窗檻弄彎並悄悄地溜了出去。

方世玉打擂台

當方世玉躍上擂台時，雷老虎的確嚇了一跳；原因並不是有人居然還胆敢上台接受挑戰，而是躍上台的竟然是個乳臭未乾的小子！這使到雷老虎真有點啼笑皆非的感覺。不過，兇殘成性的雷老虎，如今見這名小子居然來勢兇兇，遂上前去將他「教訓教訓」，然後趕他下擂台去，好得顯顯自己的威風，也丟丟廣東人的面子。

可惜他的如意算盤這次卻打錯了！當雷老虎出手欲「教訓」方世玉時，這名滑頭的小子居然比從前上來接受挑戰的好手似乎更要來得「扎手」。這次，雷老虎可盡然看走了眼！在惱怒下的雷老虎，已不管對方跟自己在體形及年齡上均相差了一大截，加上了台下替這小子打氣的觀衆熱烈的掌聲及鼓勵聲，使他遂下殺手，必欲打死這小子而甘心。

打死雷老虎

雷老虎能自北方一直擺設擂台打至廣東來，當然絕非庸手，在久戰不下的形勢之下，方世玉知道以自己的力氣，終非雷老虎的敵手，是以祇有冒一次險，才能出奇制勝。原來方世玉在溜出家門之前，早便為了這次上擂台挑戰雷老虎而在衣衫內暗藏了一面銅製的護心鏡，並穿着了母親從前特別為他而縫製的一對暗藏鋼咀的薄底快靴。這時，方世玉忽然詐作露出胸前破綻，引誘雷老虎攻向自己的上中路。果然，雷老虎中計進襲；就在雷老虎一拳重重地打出時，方世玉已乘機躍起，使雷老虎的一拳毫無保留地打在他的心胸上，藉雷老虎中下路空虛的一刹那間，方世玉「鴛鴦連環腿」已經順利無阻地踢得雷老虎即時吐血倒地。而方世玉亦搖搖幌幌地躍下擂台，由一大羣衝躍歡欣的熱情坊衆護送回家去。

這一戰方世玉雖僥倖幾勝，但也着實受傷非輕。他的護心銅鏡竟破開數片，而他亦要靠母親的祖傳跌打醫術治理之下才能逐漸痊癒。不過雷老虎可沒有那麼幸運了；由於他一向恃着自己身材高大健碩，是以從來不用佩戴任何護心鏡之類的防禦器具，此次中了方世玉拚命踢出的兩腿，加上了他那鋼咀快靴的威力，不過兩三天時間，便告一命嗚呼。在雷老虎的遺孀李小環來說，她當然是恨透了這一位被廣東人視作「大英雄」的小子。



報仇雪恨

李小環本打算親自找方世玉報仇的。那始自付即使以她丈夫那般武功高强，亦況且敗於這鬼靈精小子之手。更何況他有兩位懂武功的哥哥及一位武功高强的母親苗翠花作爲「靠山」！在無法可想之下，李小環祇有立即趕回北方懇求父親代己復仇在愛女聲淚俱下的懇求之下，再加上李巴山爲人一向自負非常。他並不認爲這是他的女婿咎由自取之故，却偏覺得自己的愛婿竟然死於一黃毛小子的手中是一件莫大的恥辱；故此一口答應了跟愛女連夜兼程趕到廣東去報愛婿之仇。

幸好李巴山一向以自己爲北方第一高手的身份自居，故此他仍以前輩的身份去按着「武林規矩」行事——他不屑親自登門向方世玉挑戰，却派人向方世玉遞一份「戰書」。如此一來，倒製造了苗翠花一點點轉圜的機會。

向「大師伯」求救

這時往找自己的父親苗顯已是太遠了一點，但還有一位救星却似乎所居並不太遠。是以苗翠花在情急之下惟有立即帶同方世玉動程往找自己的「大師伯」——五枚。

這位慈祥而武功極高的五枚師太，在知悉了整件事情的詳情以後，一方面責備方世玉太魯莽行事，一方面亦認爲這是雷老虎本身咎由自取，況且按武林規矩而言，在擂台上是「打死無怨」；李巴山的「冤冤相報」實是過份一點。是以她也答應了替方世玉向李巴山說項去。

五枚雖本着出家人慈悲爲懷之意來作爲兩家的「和事姥」，可惜李巴山却偏往壞處着想，他將這位好意來跟他商量和解辦法的出家人當作了「替方家出頭」的人，甚至更提出了向五枚挑戰之議。他堅持說：如果五枚不應約的話，他將會不惜以任何手段殺死「方家的人」。五枚在沒有任何選擇的餘地之下，也祇好答應了李巴山的挑戰了。

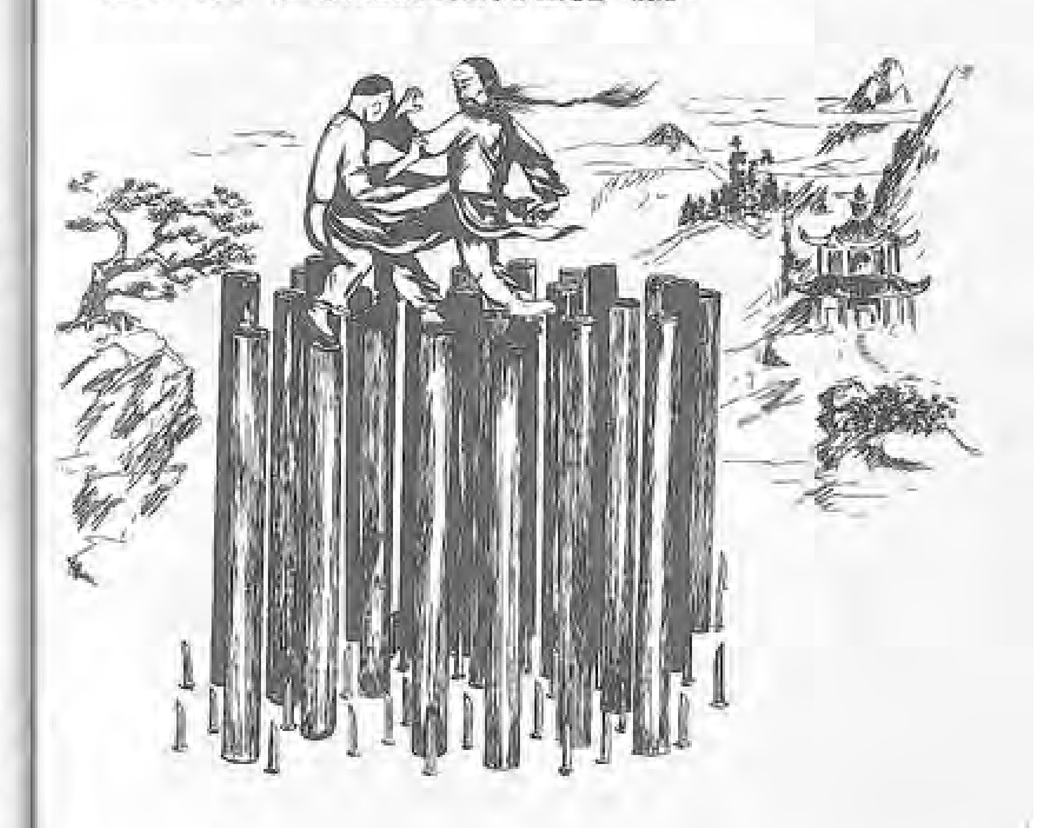
挑戰五枚

其實，李巴山亦是在打着如意算盤。他早知悉五枚是傳聞中的南方少林派第一高手。這次假如他能一戰功成，他的威名將會四播於天下。況且，他自侍多年苦練腿部功力，而南方武術一向祇以「拳」稱著。這次他強逼五枚應戰，正是他的詭計，因爲他自信在如此高的「梅花樁」之上比武，正是他「以己之長攻彼之短」的上上之策。

五枚亦知此戰兇險得很，以輕功著稱的李巴山，如今擺下這座離地丈許，而地面上遍插尖刀的「梅花樁」，絕非要「考究她的武技」那麼簡單，而是要取她的性命。她祇好見機行事。

梅花樁比武

躍上梅花樁之際，李巴山早已喜不自勝。他可能歡喜得太早了，是以一旦發覺這位年紀已一大把的尼姑竟是出乎他意料地身手靈活的時候，他愈戰愈是耐不下去。李巴山仗着輕巧的跳縱功夫繞着五枚四週尋隙搶攻，無奈五枚却非常沉着，以靜制動地踏於樁上，盡將李巴山襲來的各路攻勢巧妙地化解開去。這使得心驕氣傲的李巴山愈發憤怒，他狠下殺着，非欲消滅這位武功高强的對手不可。可惜的是，就在他急縱狂攻之際，由於一下子控制不住，竟然失足跌下自設的梅花樁利刃之上，這段「方世玉打擂台」的故事亦至此告一段落。



「五形拳」之始創人

可是，這祇是「五形拳」源流的開始！因爲，在五形拳中的方世玉，已經是一個翩翩風度的濁世佳公子了。

據說自五枚爲方世玉解決了這場紛爭以後，帶了方世玉回山並傳授了他很多絕世的武技。其後，方世玉將本身由外公處所得來的技藝跟五枚師太處所得來的技藝互相合併，因而創出了「五形拳」。由於他的拳術亦是源自福建少林寺，亦即是「洪門」弟子之一，故又稱「五形洪拳」。却與洪熙官所傳下來的「洪家拳」自是兩回事。

獨行大盜

這時候，有一名獨行大盜，姓李名鐵。李鐵原以務農爲生，因對技擊甚有興趣，故曾狠下苦功，亦鍛鍊得身手不錯。其後爲土豪劣紳所迫，加上貪官污吏與該等惡霸互相勾結，乃把心一橫出而爲盜。

由於李鐵獨來獨往，加上行蹤詭秘，武功高強，這許多年來可算從未失過手。李鐵雖落草爲寇，但仍忘不了在農家時那種生活。他所劫掠的盡是來往的富商，對於一般平民百姓，他是不會侵犯的。有時他甚至會拿出一些錢財去救濟某些貧困的人家。故此，李鐵可算是一位劫富濟貧的義盜。

打劫方世玉

這日，李鐵如常地窺視來往行侶，看看可有下手的對像。祇見不遠處有一位身穿上等絲綢的年青人，背着一個小而沉重的行囊。看來，這個單身青年是一位頗有家當的大好下手對象。以李鐵多年來行走綠林的經驗，對於來人身世如何，他的估計大概是錯不到那裡去的；但有一樣却使他看走了眼——他造夢也想不到大名鼎鼎的「方世玉」竟然是這麼一位亭亭玉立的俏哥兒！

以李鐵的三幾下子身手，如今遇到武林中一流高手中的方世玉，當然不用說也夠他受的。但方世玉見對方出手及言談之間亦不類窮兇極惡的盜匪，亦不已爲甚，祇約略教訓了他一頓並出言警告他便算了事。

鍥而不舍

李鐵敗於方世玉手下不但全無怨言，相反地當他知悉了這名站在他面前的人就是當年打死雷老虎的大英雄以後，竟立即跪拜在他的身前並苦苦懇求他收納自己爲徒。

出身於富貴之家，生性無拘無束的方世玉，別說叫他收一位綠林大盜爲徒，就是任何正當人家的子弟想拜他爲師也別希望得他首肯。因此，李鐵這個一廂情願的要求簡直就是個白日大夢！

兩個條件

這一回，方世玉倒是惹了個極端難纏的「對手」；這李鐵苦苦不休地隨着他上路，邊走邊求地一直跟到他去陽江縣鼎湖山的峨嵋寺。方世玉拗他不過，惟有提出了兩個條件，好使他死了這條心去。第一，方世玉要他從此洗心革面，不得再作爾途窮徑的生涯；第二，方世玉要他就在此落髮爲僧，以贖從前罪孽。本來，方世玉看準這類綠林大盜，過慣了草莽生涯，是絕不會一下子便能改變過去的。可惜，這一回他提出了天下最笨的條件了！

出身於務農爲生的李鐵，去幹這無本生意原非本意。而且他着實太厭倦這些刀頭舐血的生活了。如今方世玉一經提出上述條件，他那有不答應之理？於是，方世玉的第一名弟子，竟然是一位放下屠刀，立地成佛的僧人！

楊術夫尋師

楊術夫本是陽江縣中一名農民。在村中，一般農民爲了防禦山賊，多練三兩下子。但楊術夫却偏對這玩意極感興趣。他知道在鄉村中的武技水準平庸之至，如要學得絕頂武功，必須到名山大川四處訪尋才有着落。

他聽人提過在頂鼎山的峨嵋寺中，住了一位五十多歲，綽號「毒脚蟾蜍」的老和尚；據說是方世玉的嫡傳弟子。這老僧精於五形拳術，尤以一招「蟠龍脚」法，更是奇詭怪異，險毒凌厲；這就是他被稱爲「毒脚蟾蜍」原因。故此，楊術夫毅然上山懇求這位老僧將他收爲弟子之一。

學武之前先行落髮

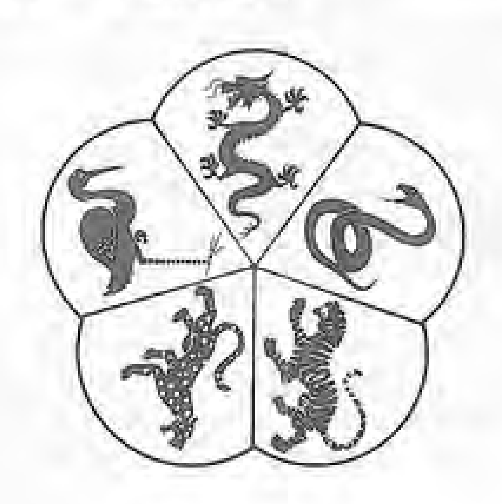
作爲李鉄的弟子條件之一也是先行落髮，直至技成才得還俗。在楊衛夫落髮爲僧之初期，李鉄並不教授他任何武技，卻逼他一天到晚念誦佛經。這是李鉄考驗門下弟子們耐心及人格的一法，有很多人因受不了這種考驗半途而廢，但亦有人成功地得到李鉄的眞傳，並下山作爲一名很有武德的拳師。楊衛夫即狂熱於武技，這種考驗對他也並非大不了之事。

每兩年間，李鉄准許楊衛夫下山拜見雙親去。但必須在某段期間之內立即回山繼續修練。如是者練習有年，楊衛夫已盡獲眞傳，技成下山，再回鄉中居住。

傳人有繼

在鄉中，楊衛夫設立了一家小型的武館，並教出不少武功超卓的弟子。在這許多年來，楊衛夫從未與任何其他武館教頭發生爭執，也從未嫌貧重富地偏待弟子。他視各門人有如己出，是以弟子亦對這位「恩師」恭敬有加，禮敎不缺。

楊衛夫一生以醫治跌打及授拳爲生，直至七十多歲方去世。在六十多歲時，楊衛夫收了他的一位外甥爲徒。這個小孩子雖然幼少，但早在未拜他爲師之前，已由他的母親傳授了幾首拳術套路，且練得頭頭是道。故此楊衛夫對這個晚年所收的小弟子着實很用心調教。五年以後，這小弟子不但盡得他的武技眞傳，也學得一手精湛的跌打醫術。相信楊衛夫在睡夢也想不到他這位外甥竟然就是日後承繼五形拳正宗的一代宗師——「阮奕溪」師傅吧？



五形拳術系統簡介

練習「五形拳」之前，首先練一首《十字拳》的套路。這首套路共六十八招，是鍛練初學者的腰、馬、身法、指、掌、拳、腳等各種基礎功夫。

《十字拳》以後，便開始鍛練較高深的「五形拳」各套路。所謂「五形」，是《龍形拳》、《蛇形拳》、《虎形拳》、《豹形拳》及《鶴形拳》。各形有不同的概念，形態、運力原則等，絕不能互相混淆在一起。

之後，便是《小五形》的套路。《小五形》是將五種形態的動作混在一起，編排出一套有剛有柔，忽動忽靜的複雜套路。如習者練到這一境界，則使出龍形時柔中帶剛、或浮或沉、忽吞忽吐，如神龍之在空；如使出蛇形時柔若纏絲，滑溜輕盈，如靈蛇之出洞；使出虎形時剛猛威武，有如猛虎之出柙；使出豹形時則剛中帶柔，動作靈活狡黠，起止之間，有如金豹之在林；使出鶴形時則靜中帶傲，動中有巧，有如仙鶴之優悠。變化之間，維肖之妙，全賴個人匠心獨運，以及武功修養之高低而定。

《大五形》即由《小五形》中演衍而成，動作之多以及招式變化之間的繁複，又較《小五形》為甚。如能將整首《大五形》從頭至尾一點不漏地演練出來而又能做到神形俱肖的地步，甚至無須特別言明而旁人立即可以意會者，已臻至最高境界。

除此以外，五形拳派尚有多套其他拳術及兵器套路。更有舞獅及跌打醫術等其他科目。由於不屬本書主題，在此略過便算。

起首敬禮式

在練習或表演五形拳套路之前，必有「起首敬禮」形式。這一形式是少林弟子用以向觀衆或在場前輩示以禮敬之數。此外，當演武者首先使出這一獨特的敬禮動作時，便是向在場的同門表示自己屬於五形拳門人之意。


1


2


3


4


5


6


7


8


9


10


11


12


13


14


15



16



17



18



19



龍

Dragon

龍形拳概念

龍是中國傳說中一種極具靈性的動物，其地位可能更高於人類。故此古代的統治者自稱爲「龍」的化身，就是以此作爲有別於其他人等的身份劃分。

龍據說爲水、陸、空三棲動物。如未能翻騰於空中，浮沉於雲層之上的祇屬於「蛟」，與龍的地位相差甚遠。龍有兩角、四腿、身長如蟒，而且還可能極之龐大。當翻騰天上，在雲中若隱若現，或浮或沉之際，其勢矯捷輕靈。而龍又能呼風喚雨，甚或翻江倒海，是故中國人想像中的「龍」實在是一種理想的權勢及力量的象徵。

《龍形拳》便是根據想像中有關龍的形態衍演而成。《龍形拳》的馬步浮中帶實，每當一動一靜，就有如龍在雲中浮沉之勢；浮則轉動輕盈，沉則穩如山嶽。龍身長如蟒，故能左顧右盼，首尾兼顧，此即所以在《龍形拳》中有甚多「側肩龍」之類的左右旋轉動作。

龍有雙角。在《龍形拳》中亦有「老龍脫角」之招式，是一招連消帶打動作。在此招式中，張開而處在頭上的五指便代表之「老龍」的角，在危急之際，不惜脫角以求解脫困境，是令人意想不到的「險中求勝」妙着。

「龍爪」手大概是《龍形拳》的特式。尤其是兩爪合抱之勢，在五形拳中堪爲威武壯麗的名招之一。如「烏龍吐珠」、「毒龍搶珠」等，便是以兩爪合抱之勢。其他如「金龍獻爪」、「蟠龍戲珠」等亦是以「龍爪」手作爲動作主體。

「龍尾」亦在《龍形拳》中佔了很重要的地位。「側肩龍」或「迴龍擺尾」等招式就是以「龍尾」由敵人身側之虛位乘勢溜入。

龍有四腳，故在《龍形拳》中又有「蟠龍腿」法。這招腿法獨特而陰險，既非直撐亦非橫踢，而是以腿由一方沿一弧形反勾向另一方，故打盡時反而全腿屈曲有如蟠龍之勢，即該招腿法的名稱來由。









A：「龍爪」
B：合抓之「龍爪」手
C：「龍尾」插擊敵人心窩部位
D：「龍角」以阻截敵人攻勢





龍形拳

（圖1－5）「金龍獻爪」

阮奕溪宗師擺出「二字拑羊馬」架式，雙手合攏於胸前，手背相貼，隨即手指緩緩箕張如「龍爪」勢。









（圖6－8）「側肩龍」

阮以雙腿作軸心由正方向左方移動45度角，右手隨勢往前探出，左手則往身後拉出。時兩手皆四指直伸如「龍尾」狀。







（圖 9 －11）「迴龍擺尾」

阮以兩腳成軸心往右旋轉45度角，將「左側肩龍」勢變爲「右肩側龍」勢。（由左勢變爲右勢的整個動作過程即名爲「迴龍擺尾」。）









（圖12—15）「老龍脫角」

阮將右手成「龍角」狀先繞過後腦，然後再經由頭頂繞過胸前驟然與左手會合。時雙手皆成「龍爪」勢有如合抱龍珠之狀。









（圖16—20）「烏龍吐珠」

阮先將雙手如合抓物狀先隨右轉之勢往身側一拉，然後突然隨身形再轉回正方之勢將雙「爪」迅速推出。









（圖21—24）「雙掛搥」

阮雙手握拳，先將兩肘驟然往左右分張，然後將雙拳由胸前成弧形同時向下打落。













（圖25－28） 收馬

阮收拳在腰間，隨即先將雙腳之腳尖往內旋，繼而將腳踭往內旋，使雙腿靠合一起。

（圖29－32）「騰龍戲珠」

阮突然躍起，同時間將左腿提起懸空，並以右拳舉起近右太陽穴之旁，左拳置於胸部近腰脇之間。隨後以左腿踏在右腿之前變爲「麒麟馬」，右手由上落下至身前抓出。















（圖33－36）「側肩龍」

阮雙手變成掌勢，右手隨身形由正方轉向右方之勢拉後，而左手則順勢標出。時阮已變爲「吊提馬」。

（圖37－38）左「蟠龍腿」

阮將左腿成弧形線由前往右方擺踢去。當踢盡時整條腿變成屈曲蟠在一起之狀。













（圖39－44）右「蟠龍腿」

阮將左腿踏在右腿之前側，成「麒麟馬」，右手配合先往前一抓，繼而將右腿迅速沿弧形綫由右方踢向左方。









（圖45－48）「麒麟步」

阮將右腿踏下，跨在左腿之前，成扭馬狀。隨即，阮將左腿由後方繞過右腿往正前方踏去。









（圖49—51）「毒龍搶珠」

阮變成「前弓後箭馬」勢，雙手五指箕張如「龍爪」狀，置於頭頂，然後突然由上抓落。其時，阮更配合將身形由突然往下一蹲，變成半跪之勢。時阮兩手已然有如合抓龍珠之狀。









（圖52—54）「滾身睜」

阮再度將身形升高，雙手仍如抓物狀，隨即將身形由右方轉向後方，其時阮更將左肘往右方橫撞，右肘則貼着右肤往後撞去。

（圖55）「滾身睜」之反方向圖

















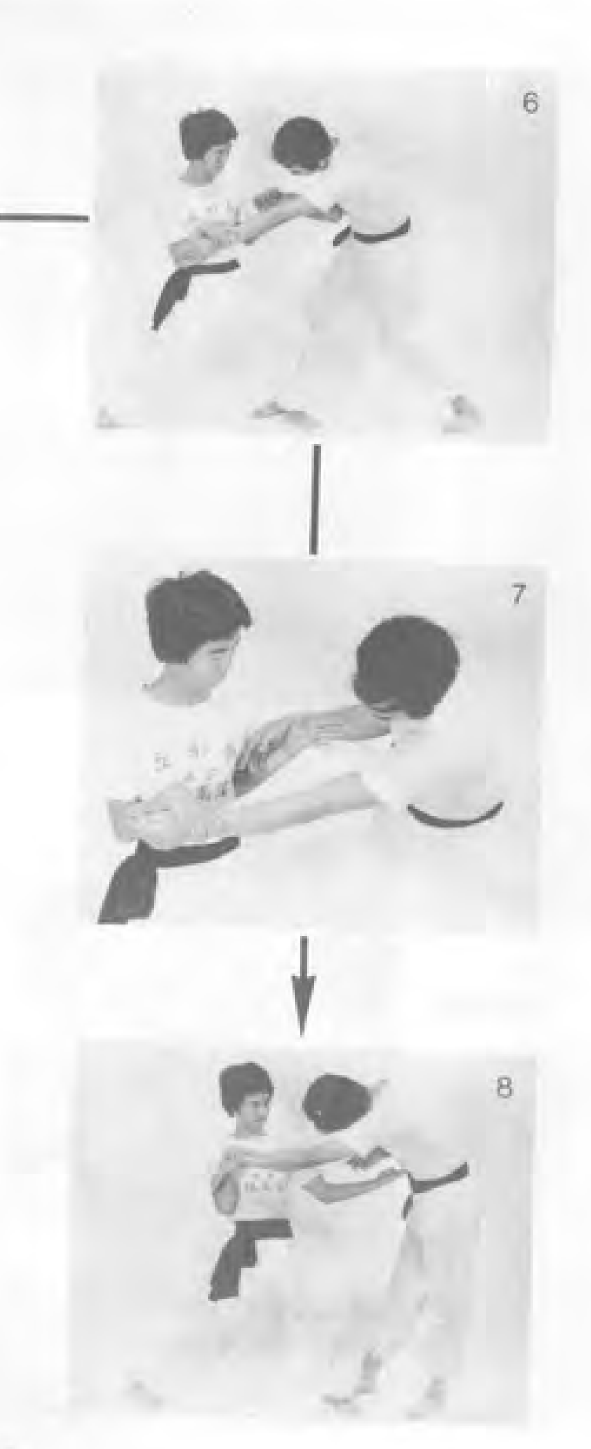


龍形拳致用法

由「金龍獻爪」變爲「側肩龍」

站於左方的孔鐘擺出《龍形拳》的架式與蔡青華對峙。當蔡以「雙推掌」攻向孔上中路時，孔立即以雙手由其兩臂之間穿上，乘勢將其兩手抓着，是爲「金龍獻爪」之法。這時，孔順勢將蔡拉前，使蔡身體因失卻重心而向前仆跌。其時孔已轉爲左「側肩龍」之勢，以左掌四指合併之「龍尾」襲向蔡之小腹處。

1 2 3 4 5



演式者：孔鐘
蔡青



「側肩龍」與「迴龍擺尾」

＊「側肩龍」是一式連消帶打的動作，當敵人以直拳由正面攻來時，使《龍形拳》的人便可在對方接近的一剎那突然將身體轉過一邊成爲「側肩龍」之勢。於是便可一面避過對方攻勢而一面同時反攻對方了。但是假如敵人反應十分迅速而能破解這一招「側肩龍」的話，《龍形拳》好手可以立即再轉變爲另一式「側肩龍」的動作繼續攻襲對方（*例如由左「側肩龍」變成右「側肩龍」即是*）；這整個動作的過程合組成「迴龍擺尾」的招數＊。

（*＊「側肩龍」是一式，「迴龍擺尾」是一招。*）

孔與蔡相對時。蔡用直拳向孔進攻，孔遂由正方轉往右方處於蔡身體之左側位置。此時，孔之右「龍尾」手已經順勢插出攻向孔之左腰肋位置，遂令孔立受重創。（圖*A－D*）

（圖*A－C*）當蔡欲以右「龍尾」插向孔時，孔立刻反應，以左手由上溜下消解蔡的右手攻勢，並欲乘機以右拳反攻蔡（圖*C1－C3*）。蔡立見立即由右方再轉向左方，一招「迴龍擺尾」之勢，改以左「龍尾」偸襲孔的右方腰肋位置。由於孔不知蔡還有後着，遂受重創。（圖*C4－C6*）


A
B
C
C1
D
C7
C3
C4
C5
C6

















「老龍脫角」與「烏龍吐珠」

蔡以右手抓着孔的頭髮。爲了解脫蔡制肘，孔立即將右手繞過自己的後頭然後猛然由頭頂往下壓。如此一來，孔便被迫鬆脫右手了。但蔡的右手繼續由頭頂落下至胸前位置，與左手會合在一起。這時，孔的雙手皆變成了合抓的「龍爪」勢。孔將蔡的右臂迅速地抓緊並扯向右方，使蔡被扯得身形傾向前仆跌，趁此時刻孔立刻將雙手一鬆，並將身形轉回正面向着蔡，而雙手成爪狀同時向蔡之左右鎖骨抓去。


7


8


9


19


20


21


22


23


24

「烏龍吐珠」與「雙掛搥」

＊「烏龍吐珠」除了用以抓緊敵人的左右鎖骨而使對方因極大痛苦而功力盡失外，更可與「雙掛搥」聯合使用以發揮更大威力。

孔以《龍形拳》架式與蔡對峙。蔡打出掛搥欲攻向孔之面部，孔連忙將身形轉過一旁避過來勢。其時，孔立即使出「烏龍吐珠」分抓向蔡的右手腕部及肘部兩處關節。蔡見狀立即使出左手欲由右臂之下穿出以擺脫孔之雙手。但孔已在此時立即再變爲「雙掛搥」重重地由內翻向外打落在蔡的兩邊鎖骨部位。


1


2


3


4


5


6


7


8


9


10



「騰龍戲珠」轉爲「側肩龍」

*「騰龍戲珠」是一招在最危急的時刻突然往後躍開一步先求自保的動作。當避過敵人來勢之後，便要立刻把握時機再搶前以「龍爪」手擒制敵人，然後再施以下一招反攻動作取勝。

蔡與孔互相對峙，但孔並不知道危機已隨時爆發。原來蔡早已在腰後暗藏雙刀，就在雙方十分接近之際，蔡突然發難，將雙刀抽出連隨向孔腰間劖去。孔突見對方衝前突襲，由於來勢太速，惟有以一招「騰龍戲珠」往後一躍以避開對方攻勢。蔡一招用老，正想再變招時，孔已不放過時機，立即踏前以「龍爪」手抓緊蔡之右手腕部。孔速變爲「側肩龍」以左「龍尾」手狠狠地插向蔡之右方腰肋部位。



1



2



3



4



5



6



7



8



41



42



43



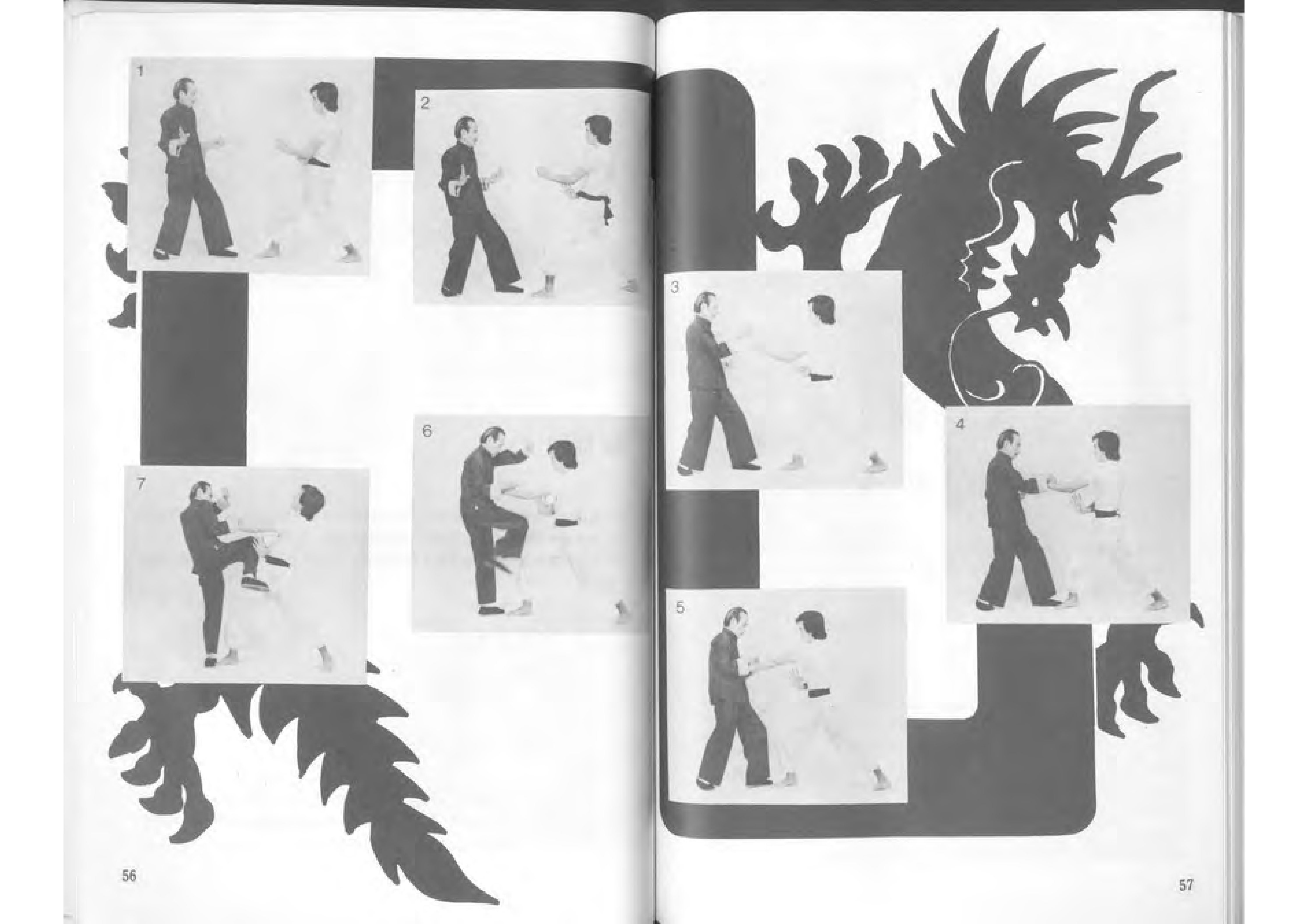
44

「蟠龍腿」

*「蟠龍腿」是龍形拳法中的名招。這一招腿法跟任何其他腿法相異之處在於踢出時並非向前踢出亦非擺踢出去，而是由起點處往另一方成弧形線斜掛回去。故整招踢盡時腿部不是伸直而是屈曲提起，就有如「龍蟠之狀」；故曰「蟠龍腿」法。

演式者：阮奕溪宗師
梁華

梁華面對阮宗師。當梁標前以左拳攻阮時，阮立即以右手搭着梁之左腕以阻其來勢。隨即，阮將左手向上一揚，假裝攻襲梁之上路。趁梁將注意力集中於阮的左手虛招之際，阮之右腿已經由右向左方斜掛而起，打在梁華的下部。


1
2
3
4
5
6
7



「毒龍搶珠」與「滾身誚」

*「毒龍搶珠」是一招頗為毒辣的招數。由於這一招在使出時以攻代替了消解的動作，因此往往使敵人難於防範，到他們發覺的時候便已經太遲了。因此這也是何以命名為「毒龍」的道理。

孔站在阮宗師之前方以手抓着阮之頭髮，而蔡則站於阮之背後欲夾攻阮。阮突然發難，將右手由頭之後方突然繞過前方並迎頭抓落孔之頭頂，而其左手則由下而上同時抓向孔之下顎。在阮以雙「龍爪」手合抓孔之頭部時，阮同時往下蹲變成半跪之勢。此勢不但一方面消解了蔡從後方的偷襲，更加强了突襲孔的力量，使孔因這一突然往下一扯的强力襲擊之勢而立受重創。之後，阮立刻轉身並將身形升高面向蔡，更毫不遲疑地抓着孔的頭部猛然撞向蔡的中路，此舉不但暫停了蔡的襲擊動作，更使孔及蔡兩人完全受制於阮。趁此時機，阮更立刻使出「滾身誚」勢往蔡的咽喉重重撞去，蔡遂立受重創。













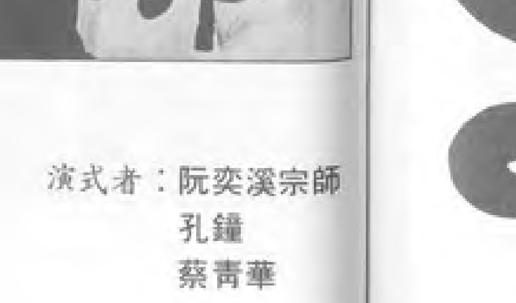












演式者：阮奕溪宗師
孔鐘
蔡青華





蛇形拳概念

蛇身長而無足，故除擅於噬咬敵人之外更擅於以身體纏緊對方而使其窒息致死。此外，中國人更傳說蛇能以蛇尾插向人的肤部或某些特别軟弱的氣門因而使人斃命的，當然這祇屬於以訛傳訛而已。

五形拳中的《蛇形拳》卻正是依據上述傳說而作出概念。《蛇形拳》尚柔，故與《龍形拳》的柔中帶剛略有分别。蛇的動作靈活而詭秘，且能在一縮一伸之間攻敵人於數尺之內，故《蛇形拳》每有快速翻身及將上身突然由原地伸出往前攻敵之招數。蛇無腳而有尾，故《蛇形拳》中祇有一式腳法，卻是假想蛇尾由下方突然伸出的偷襲動作，此是有名的「靈蛇出洞」招數。

在《蛇形拳》中，「**蛇頭**」是以食、中兩指屈曲作爲毒蛇的牙齒。因此，「蛇頭」不但能用以「噬咬」（擒拿）敵人的手腕或手臂的關節等，更能用以扣對方的雙睛及下顎之用，故可稱爲「毒招」之一。

「**蛇身**」部份就是前臂。這一部份往往可用以纏繞對方，或者藉纏繞的動作以解脫對方的擒拿手法。這在「毒蛇纏藤」一招中便可盡見其用處。

「**蛇舌**」是以食指伸直及將其餘四指屈曲而成。在實際情形來說蛇的舌頭祇是一種感覺器官，蛇不時將舌頭吐出的動作祇是用以試探週圍的環境而已。但在《蛇形拳》中「蛇舌」卻是用作插擊敵人之用。在「白蛇吐信」及「懶蛇伸腰」中，「蛇舌」用作攻擊敵人的眼睛；在「靈蛇出洞」中，「蛇舌」用作插向敵人的小腹部份的氣門；但在「毒蛇昂首」中，「蛇舌」卻用作插傷敵人下顎的咽喉部位了。總之，「蛇舌」所插的通常都是人體脆弱的部位卻是無可置疑的。


1


4


2


5


3

「蛇頭」之攻擊部位（圖1、2、3）
「蛇舌」之攻擊部位（圖4、5）

蛇形拳





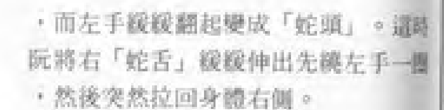


*續「龍形拳」

最後一式

（圖 1 —10）「毒蛇纏藤」

阮伸出左手變成「蛇舌」手並提起在胸前之位置。隨即，阮將右手變成「蛇舌」



，而左手緩緩翻起變成「蛇頭」。這時阮將右「蛇舌」緩緩伸出先繞左手一圈，然後突然拉回身體右側。











8



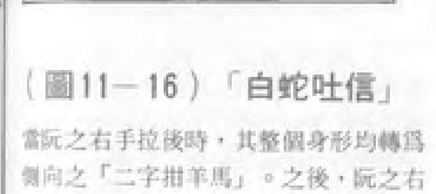
9



10



11



（圖11—16）「白蛇吐信」

當阮之右手拉後時，其整個身形均轉爲側向之「二字拑羊馬」。之後，阮之右「蛇舌」再緩緩由左「蛇頭」之兩隻「蛇牙」之間穿出。在右手向前伸出之同時間，阮將「二字拑羊馬」慢慢變成「前弓後箭馬」。



12



13



14



15



16



17

（圖17－20）「懶蛇伸腰」

當右手穿過「蛇頭」之一刹那，阮突然將速度加快，使右手之食指（「蛇舌」）極快速地向前標出；同時更配合將左腿提起並往後伸出作爲平衡以使整個身體盡量傾前而祇靠右腿獨立支持。



20



18



19

（圖21－22）過渡動作

阮將右手縮回，而這時上身已回復直立姿勢。隨即阮將左腿踏落在右腿之前，成「麒麟馬」。



21



22





（圖23－26）「靈蛇出洞」

阮將右腿抽出繞過左腿而踏在左腿之側，然後緩緩將身體蹲下。這時阮的右手作「蛇舌」形往前指出，而整個身體在下蹲以後左腿在右腿之腿彎內穿出並離地伸直＊。（＊這是一個難度極高的動作）









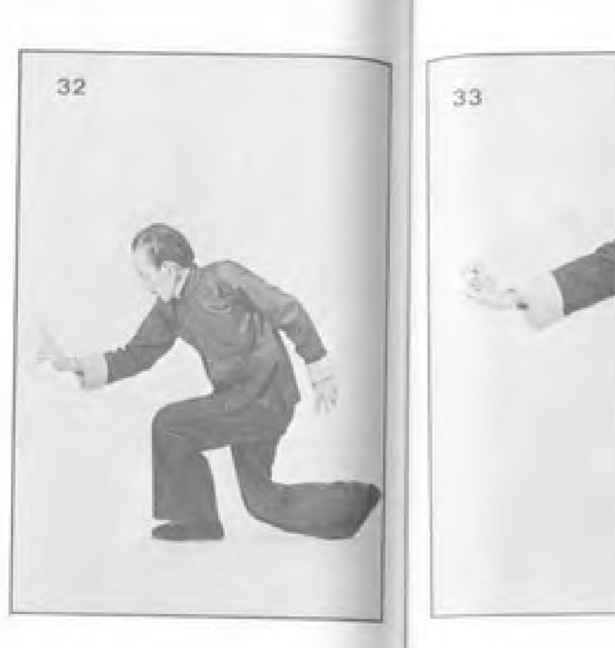
（圖27－31）「大蟒翻身」

阮再將身體升高並由右至左作一個360度大旋轉。這時阮之雙手皆成「蛇頭」狀。









（圖32—33）「毒蛇搶蛙」

阮快速地將右手由上往下抓落，並配合身形變成「跪馬」勢。

（圖34—37）過渡動作

阮再升起，並以右腿踏前一步變成「二字拑羊馬」。然後將雙手收回胸前。











(圖38—39)「兩蛇攔路」

阮雙手皆成「蛇頭」狀由胸前反起再分左右兩方扣落。









(圖40—43)「毒蛇昂首」

阮轉向左，其右手隨身勢以「蛇舌」成一弧形綫往左前方由下向上標上。











（圖44—49）「毒蛇打霧」

阮之右「蛇舌」再度變回「蛇頭」並隨身勢再轉回右方去。當阮面向右方時其右手之兩指（蛇牙）猛然伸出並從上扣下。隨即阮將右手及身形往後一縮，變成「吊提馬」之勢。

（圖50—52）「右包踭」

阮將右手屈曲成橫肘置於胸前並往右方撞去；這時其左手亦成掌勢按於右拳之上以助肘勢。

（圖53）「右包踭」之反方向圖

























蛇形拳致用法

「毒蛇纏藤」、「白蛇吐信」及「懶蛇伸腰」

蔡以右手抓緊孔之左腕，孔立刻以「毒蛇纏藤」先解脫蔡右手之擒制，然後立即以左手壓着蔡的右臂並將右「蛇舌」標出欲攻擊蔡，此是「白蛇吐信」的招數。但蔡知機欲立即退走，可惜爲時已晚，因這時孔已繼續使出「懶蛇伸腰」將身形暴長而前。終於蔡被孔之「蛇舌手」插中右眼而敗。


1


2

演式者：孔鐘
蔡青華


3


4


5


6


7


8


9


10


11


12


13


14













「靈蛇出洞」、「大蟒翻身」及「毒蛇搶蛙」

* 「靈蛇出洞」是一招難度極高的動作，必需經過長年累月刻苦鍛練才能有成。但是這一招亦是《蛇形拳》中的一招甚獨特的腿法。如能將這一招鍛練成功，則往往令敵人在意想不到之際已然受創。

* 「大蟒翻身」通常跟「靈蛇出洞」及「毒蛇搶蛙」聯在一起。如此方能一氣直落將敵人徹底擊敗。



演式者：阮奕溪宗師
　　　　蔡青華

阮與蔡互相對峙。當蔡攻出左直拳時阮立刻將身形往下一矮並隨即變爲「靈蛇出洞」分別以右指插擊蔡之小腹氣門並以右腿撐擊蔡之左前馬。當蔡正在痛楚之際，阮已將身形升起變爲「大蟒翻身」以面對蔡並使出「毒蛇搶蛙」將右手「蛇頭」之「毒牙」緊扣其左肩膊近頸部之肌肉將蔡制服。


A


B


C


D


E


F


G


H


I


J















「兩蛇攔路」、「毒蛇昂首」與「毒蛇打霧」

孔及蔡兩人分別以一手抓緊阮的手腕，欲制伏阮。但阮立即使出「兩蛇攔路」——祇見他兩手一翻，不但立刻解脫兩人之擒制，更反客爲主變成擒制對方之勢。此時，阮順勢將孔往橫一拖，先將孔拖得離他略遠，隨即變招以「毒蛇昂首」插對蔡之咽喉使蔡立受重創。當孔再撲近欲攻阮時，阮早已轉身並使出「毒蛇打霧」之招數用右「蛇頭」抓向孔之兩眼及下顎之處。










5


6


7


8


9


10


11


12


13


14


15


16









「毒蛇打霧」及「包睜」

＊「毒蛇打霧」除了可連結上述招式使用外，有時也可跟其他招式聯合使用，但看情形而定。如以下的動作便是一例。

蔡在近距離間突然打出左拳欲突襲孔之腹部。但孔警覺性甚高，見狀立即將身形往後一縮以避過蔡的左拳。隨即孔施展「毒蛇打霧」將蔡左臂擒着。但蔡立即抽回左手並繼續打出右直拳欲攻孔之上路。孔低頭避過對方的右拳攻勢並連隨撞出右肘重擊蔡之右脥。


















TIGER

虎形拳概念

虎是中國人心目中的「萬獸之王」。據說祇要虎嘯一聲，則萬獸臣伏。猛虎穿林而過時，則風雲變色，山嶽震動。

當然，上述有關虎的描寫，祇是文人的誇大其辭，是不足爲信的。但虎身形巨大，氣大雄渾，一起一撲，能於尋丈之外盤取其目標之物。尤其一雙虎爪更具驚人威力。是以《虎形拳》講究剛烈威猛，馬步沉實。跟《龍形拳》及《蛇形拳》之柔大異其趣。

練《虎形拳》以一雙「虎爪」佔最重要地位。「虎爪」是將五指分張，然後各自往掌心勾曲有如爪狀。使用「虎爪」必須氣沉丹田，力貫指尖；不出則已，一出務必制敵傷人，五指抓向對方彷似以鋼鉤傷敵。且一旦發力，最好能配合一聲「吼」叫，由丹田突然發於喉部；此爲「虎嘯」之聲，不但用以配合將氣力貫透雙臂，更用以增加威勢，使敵人聞而懍慄，因此喪失戰意。

在《虎形拳》中有所謂〈紅門〉及〈黑門〉之戰術原則。〈紅門〉是光明正大由敵人正面攻入；故出則必定剛猛，是以氣勢凌壓敵人的強攻戰術。此等動作多以「白虎」或「猛虎」稱之，如「白虎出洞」、「白虎獻爪」、「猛虎回頭」、「怒虎穿林」等。〈黑門〉則以偷襲或巧打爲主，通常多由敵人橋底溜入，又或者乘對方手臂被制之際沿其手橋之上溜下等法。此等動作多以「黑虎」爲名，如「黑虎偷心」便是。

「虎尾腳」爲《虎形拳》中的名招。由於使用者在使出此招腿法時有如一隻伸出一條尾巴的老虎之狀，故名。此招腿法屬陰險的招式，如使用者在危險關頭突然使出這一招數的話，往往有反敗爲勝的特殊效果。



左：「虎爪」

A：「虎尾脚」
B：〈紅門〉之「白虎獻爪」
C：〈黑門〉之「黑虎偷心」





虎形拳

＊續「蛇形拳」

最後一式


1


2


3

（圖 1 — 5）「白虎出洞」

阮將雙手成「虎爪」狀交疊於胸前，右手在上而左手在下，掌心反上。隨即，阮突將雙「虎爪」同時翻，變成掌心向着敵人之勢。

（圖 6 — 8）「白虎獻爪」

阮將身體重心由左腿移於右腿，並將左腿拉向左方而使身體面向右方。此時，阮將右「虎爪」推出並將左「虎爪」拉後，同時之間發出一聲低沉的「虎嘯」聲。


4


5


6


7





（圖 9 －10）「黑虎偷心」

略停一刻·阮再度突然將右「虎爪」由下路探出·並配合左「虎爪」略往前抓去。在雙「虎爪」抓出之同時阮將身形往前傾去使成半蹲半跪之狀。同時更發出一低沉的「虎嘯」聲。









（圖11－12）「雙撞掙搥」

之後·阮再由「前弓後箭馬」轉為「二字拑羊馬」而面向正方。這時·阮將雙「虎爪」收回胸前並隨即變成「雙包掙」同時分左右兩方橫撞而出。繼而阮再變成「雙掛搥」由身前分向左右打下。





16



17



(圖14－20)左「虎尾腳」

阮隨即將雙掌按於地上，並撐出左腿。

20



18



19

(圖21－27)「猛虎回頭」

阮將左腿收回置於右腿之後成交叉狀態，並隨即將身形升起由右往左轉360度。

在轉身時阮之雙手已變成橫於胸前成肘勢。並藉着身體正方的一剎那將兩肘狠狠地順勢分左右同時橫撞而出。

21



22





23

24

（圖28－33）右「虎尾腳」

既再將雙掌按於地上如前法撐出右腳。



27



28



25



26



29



30











（圖34－38）「猛虎回頭」

既將右腿收回並依前法將身形先由左向右轉回正方並順勢將兩肘分左右同時橫撞而出。









（圖39—43）「雙掛搥」

阮將雙手握拳並同時間由胸前翻出打向身前左右兩方。









（圖44—47）「怒虎穿林」（右勢）

阮再將雙手收回胸前。隨即將「二字拑羊馬」轉爲面向右方的「前弓後箭馬」並與此同時猛然撞出右肘。這時阮的左掌亦同時發力按於右掌之上以助其勢。









(圖48－49)「右掛搥」

阮順勢將右拳翻起變成掛搥猛然打下。







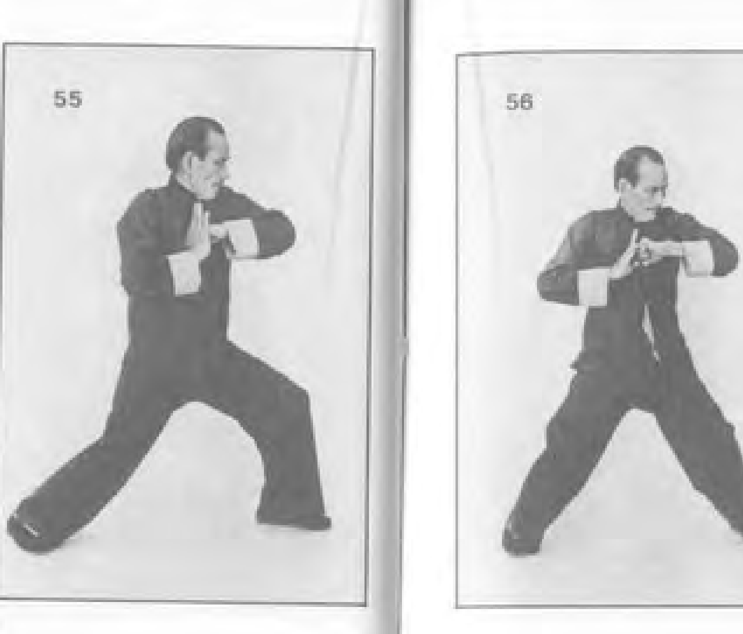
(圖50－52)「削竹連枝」(左勢)

阮以左手成掌勢由肩膊處往下斜削落，
同時間將右拳由左手之下抽回。











（圖53－55）「怒虎穿林」（左勢）

既將左手橫置於胸前成曲肘勢，隨即將身形由正方轉向左方變成「前弓後箭馬」之勢，更順此勢同時如前法將左肘橫撞向出。





（圖56－59）「左掛搥」

既再如前法打出左掛搥。

（圖60－63）「削竹連枝」（右勢）

如前法削出右掌。






62

63

（圖64－65）「餓虎回巢」

阮之右手縮回身前，與左手一起同置於身體左右兩肩膊之旁並作一低「虎嘯」之聲。


66


67


64


65

（圖66－68）「懶虎伸腰」

阮突然將雙掌由兩肩之側同時向前反推出去。並於雙掌推出之際發出一聲「虎嘯」。


68


69





（圖69－73）「小虎戲球」

阮將右掌由上沿一弧形往下翻落，然後再經胸前由內滾向上方。而其左掌則配合往下翻落，至右掌心翻上置於胸前而左掌翻下置於腰脇間而止。







虎形拳致用法

演式者：梁華
　　　　孔鐘

「白虎出洞」及「白虎獻爪」

*「白虎出洞」是《虎形拳》中一招迎敵的招數。如跟敵人對峙時此招可攻可守：攻則可用「虎爪」直接傷害敵人要害，守則可以「虎爪」阻截敵人攻勢，或者擒拿對方攻來之手腕以備下一攻勢。

*「白虎獻爪」是一招猛烈而面對面直接攻入對方要害的招式。故使用此招必須盡全力而為，其勢就有如猛虎撲兔，否則不能達到「淋漓盡至」的凌厲效果。

孔擺出蛇形架式面對梁，梁則擺出虎形架式與孔對峙。當孔標前欲以右指插擊梁之中下路時，梁連忙使出「白虎出洞」先擒制孔之右橋手。繼而梁以「白虎獻爪」之招數狠狠地抓向對方之咽喉去。由於孔之右臂已被梁的左「虎爪」所制，遂為梁的右「虎爪」所創。















「黑虎偷心」與「雙撞膊搥」

*「黑虎偷心」跟前一招「白虎獻爪」不同之處在於前一招是走「直入紅門」的明幌幌襲擊路綫而這一招卻採取由「黑門」溜入的偷襲戰術。「黑虎偷心」有時可由敵人的身側溜入對方橋手之底部偷襲，也可由敵人的橋手之上滑入偷襲，但看情形而定。

*「雙撞膊搥」其實是兩式合成的一招。「雙撞膊搥」就是以手肘同時分向左右橫撞開去。之後便可補上「雙掛搥」繼續攻敵。然而，在實際情況中有時未必需要補上掛搥亦可收創敵之効。

梁以《虎形拳》之架式面對孔。孔以左拳打出，梁立刻以右「虎爪」阻截孔之左拳攻勢。隨即，梁以左「虎爪」代替了右「虎爪」之任務，而乘勢以右「虎爪」由孔之右臂以上溜入襲擊對方心窩。在孔受創之際梁更施以右「包踭」狠狠地向對方的咽喉撞去。




2


3


4


5


6

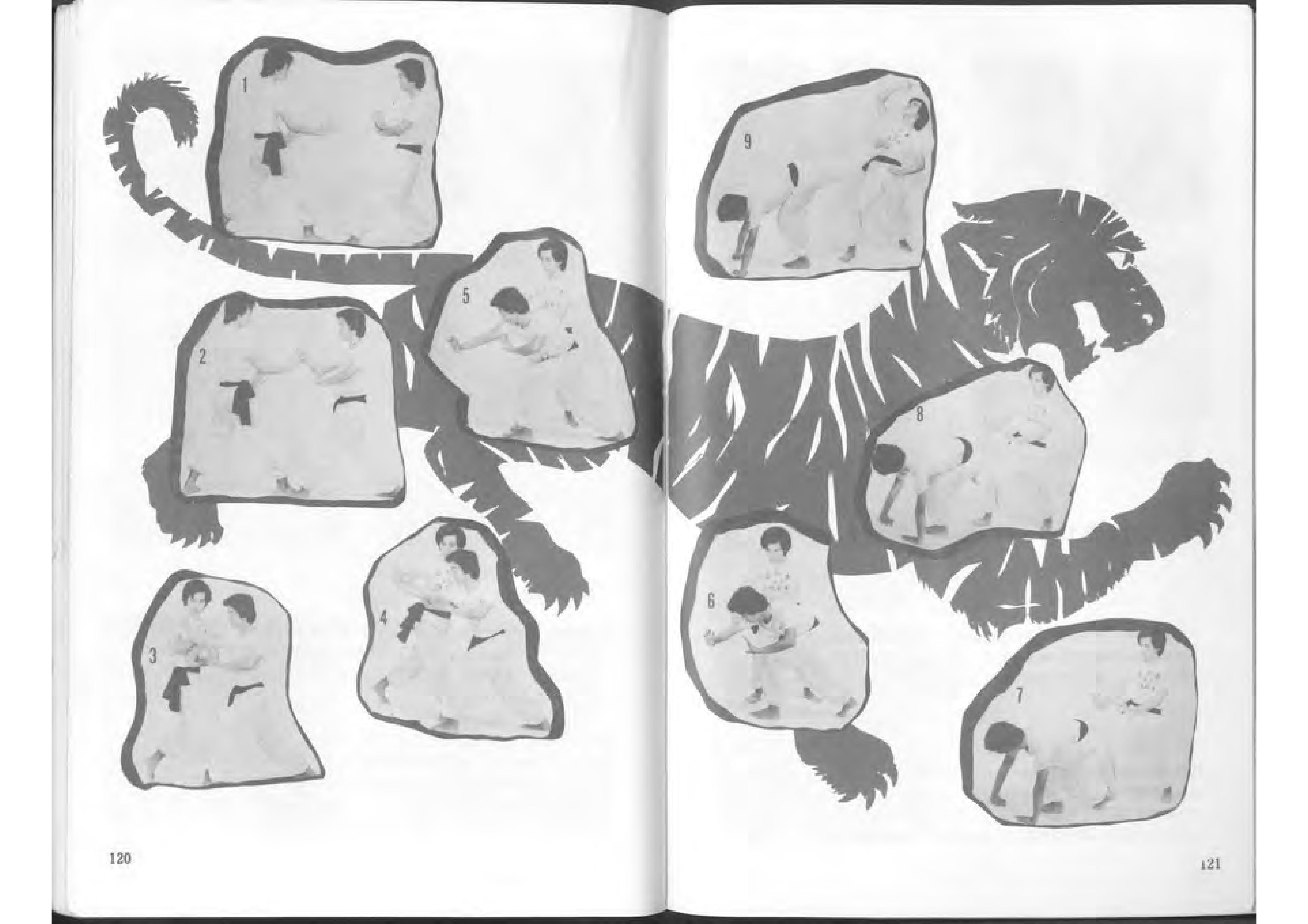

7



「虎尾腳」

＊「虎尾腳」可算是《虎形拳》中的名招。其法是以三肢着地，因而使身體更穩固有力，然後撑出後腳。「虎尾腳」可用以假作被對方打敗突然使出或者在失利的形勢之下突然使出。姑勿論如何，一招突然撑出的「虎尾腳」的確是令到敵人防不勝防的陰險動作。

孔以《虎形拳》的架式面對梁。當孔欲趨近使出右「虎爪」攻襲梁之上路時，梁立即將身形往側一轉，並踏步繞過孔而處在孔之身側。這時，梁已整個人處在孔右方之身後並以雙手擒制着孔。就在梁發力將孔往側一拖而欲將孔拖跌之際，孔立即藉身體撲在地上之勢撑出「虎尾腳」，由於梁一直處於優勢，自然不防對方竟在最危急之中有此一着，遂被孔反敗爲勝。


1
2
3
4
5
6
7
8
9











「怒虎穿林」，「單掛搥」與「削竹連枝」

*「怒虎穿林」是一招較貼身的撞肘動作。施展這招時要注意的是全身動作如腰馬及上身等均要在同一時間中配合一致以助肘部橫撞出之勢。這一全身突發的動作就有如一隻「怒虎穿林」一般銳不可當。

梁以《虎形拳》架式與孔對峙。當孔以右直拳攻向梁時，梁立刻以左「虎爪」往橫一招以撥開孔之來拳。隨即，梁使出「怒虎穿林」將身勢連右肘同時往右方靠出，猛然撞在孔之右脇底。在孔痛苦之際，梁已繼續使出右「掛搥」以拳背重重地打在孔的面部。隨即梁更使出「削竹連枝」以左掌削出，重重地削在孔的胃部。














「餓虎回巢」，「懶虎伸腰」及「小虎戲球」

*「餓虎回巢」是一招防守的招式。就有如一頭仍然餓着肚子的猛虎回到巢穴一般，是絕對剛暴及隨時預備再行出擊的。

*「懶虎伸腰」是繼上一招的還擊動作，這一招是以雙掌反拍而出。如果敵人知機消解這一招的話，便需以「小虎戲球」的招數將對方的防守招數先行化解才能再出擊了。

梁與孔互相對峙。當孔以雙搥分別由左右方勾擊梁的太陽穴時，梁立即略退一步並將雙手縮回胸前近左右肩膊處以作防守。但孔亦立即將左手溜下欲再變招攻梁，梁見狀亦先將右手按下，然後變作「懶虎伸腰」以反攻孔。但孔又再出右拳偷襲梁之左方小腹位置，梁於是立即再將左手按下以阻對方來勢。當孔再欲以左拳由下抽擊梁時，梁已然使出「小虎戲球」將左手下按孔之左臂而將右手成掌勢由下滾身而上再由胸前標出插擊孔之咽喉。

























目錄

當代宗師——

阮奕溪



STORY OF GRANDMASTER YUEN YIK KAI

名家之後

阮奕溪宗師，世起名家之後，自他的母親開始，即已是拳術高手，其母親楊藹女士是熟習五形拳的女中人傑，雖不至於巾幗蓋勝鬚眉，但在本家的鄉土一帶，已是鮮有對手的紅粉英雄，她所練的五形拳，虎虎有威，而且矯捷敏捷，一氣呵成，練功之外，尚須相夫教子，對阮奕溪後來的練武途徑，頗多啓蒙的影响。

楊藹對阮奕溪的教晦，不限於庭訓，還很注意下一代的身體健康。在四十年代的民初時期，身爲尊長父母而鼓勵兒女練習武術技擊，的確是少見得很，況且那時候，民間還彌漫着儒生重於一切人等，功名來自書本的八股風氣，楊女士能排除異見，肯毅然要阮奕溪苦練辛勞艱苦的五形拳術，崇高的德操，可見一斑。當然阮奕溪的天性亦趨向於武人的品格，先是有極濃厚的學武興趣，從初曉人事的稚童時候開始，五歲就自自然然地跟隨着慈母學習基本的步馬，雖說是一些初入門的顯淺功夫，但對一個年僅五歲，腦門未啓蒙的小童來說，他肯規規矩矩地學習，已是殊爲難能可貴，更難得的是，他那時學武，一練就是整整一天的時間，從不間斷。可見一個良材或高手的能夠成功，首先是他的筋骨體力的先天條件，然後是他的啓蒙師傳，再然後加上他的堅忍卓絕的精神，往後，才可以卓然成材。

沉迷武技

阮奕溪少年學武，耐力再加恒心，尤其對新的招式和拳套，一有新穎的發現，幾乎是手舞足蹈，趨之若鶩，幾乎連整個人都深入在招式和拳法的境界裏面，沉迷終日，苦思良久，這一點忘我而習武的態度，正如建立好他將來漫漫然可以成一大家的造型。阮奕溪宗師經常自謙是功力尚未到此。但從來絕頂高人，每每反樸歸眞，舉動已不露於皮相之外，望之亦只如常人一個而已。

是以，少年時的阮奕溪已有如此堅毅的習武態度，他的母親亦欣慰莫名，深幸教導終於有方，肯定他將來踏入江湖後，定然有一個炫目的前途，事實亦果然如此。

少年稍長的時期，阮奕溪的武術根基已打得相當紮實，舉手投足，是已非庸手凡人所能企及，在鄉中的同輩少年，和他交手，是有輸無贏，同時阮奕溪亦未嘗以此而自滿，仍苦學朝夕。

拜舅父爲師

也是阮奕溪的機會到來，他的舅父楊衛夫，原是不露相的武林高手。楊衛夫是世代務農的鄉人，亦同樣在少年時苦學武術，奈何未得眞傳，而楊衛夫求明師的心甚殷切，不惜遠至到名山大川專訪不世出的隱俠高人，終於在陽江的鼎湖山，拜得號稱「毒腳蜘蛛」的高僧爲師。這位高僧年已過半百，輕易決不與任何人交手，因爲他自知本身的腳法利害，不出腳尤可，出腳則必定致敵於死地，而且他出腳來無踪去無跡，根本亦無影和動靜可尋。楊衛夫一番苦心，遠赴鼎湖山的峨嵋寺，得此「毒腳蜘蛛」爲師，從此亦成爲一代的武學高手。

楊衛夫不愧是一代名師，終年七十餘歲。收阮奕溪爲徒時，已是六十餘歲，年近晚時，得這個半親的門人侍奉左右，心境自較喜悅，於是教起來，甚覺得心應手，因爲阮奕溪差不多已是他的收山前的徒弟，而且阮奕溪本有相當根基，楊衛夫一生所學的五形拳，傳者有人矣。

阮奕溪在楊衛夫苦心悉導下，經過五年，得盡乃師的生平武學，尤以五形拳爲最。

隻身來港

阮奕溪自學楊衛夫的五形拳後，已近青年時候，是開始一闖天下的立志之期。那時中國局勢還未大定，阮奕溪於是離鄉別井，拜別楊衛夫及家人，孑然一身，跑到香港，算是踏進江湖的第一步。其實那時的香港，已經是在戰爭的前夕，大戰危機，一觸即發，百物騰貴，整個城市是一片不景氣的現象。阮奕溪單身一人跑進這個工商業落後，人地生疏，毫無歸屬感的地方，自然是一籌莫展。還好阮奕溪自幼練就的驚人喫力，憑着從鄉下帶來的些微盤川，也可以勉強地將就將就，慢慢地一個月一個月地捱過了去，不過是苦不堪言。

阮奕溪亦頗明白時逢困境，需要守身守份，以待時機，不可與天爭命的道理；日子雖然過得很苦，亦另有一番味道，閒來練拳練劍，把一套五形拳，練得更得心應手。

初露鋒芒

時値觀音寶誕，香港早二十年的人口比今日少得不可同日而語，節日氣氛也熱鬧得多。民間的習俗是依足傳統方式進行。觀音寶誕，自然造成各地的廟宇香火盛況空前，習俗相傳，香港的武館羣獅盡出，在觀音誕最多香火的廟宇廣場，羣獅共會。這次聚會，等於給阮奕溪一個好機會，也是他一生人中，一個命運的轉捩點。

阮奕溪在香港捱苦的日子中，也曾結識幾個肝膽相照的患難朋友，其中一個是港僑茶樓的總教練王昌師傅，王師傅是個頗有俠骨的武道中人，跟阮奕溪相交於莫逆，是識英雄而重英雄的高手之一。恰巧王昌亦同時應邀參加觀音誕的羣獅大會，於是順理成章，阮奕溪亦給王昌拉了去，同赴一席。

錯有錯着

觀音誕的舞獅大會，高潮節目，當然是採青。那日採的青，是最難採，和最考舞獅者功架的「椰子青」。這椰子青，高高懸起，既無立足借力之處，復無取

巧之地，靠的是上乘的腰馬勁力，差一點的庸手是無法一沾「椰子青」的風采。也是阮奕溪時來運到，亦是他自恃本身的藝高人膽大，他竟然請准王昌讓他以激客的身份出場，單獨舞起獅頭。在眾目睽睽下，他決心要採到「椰子青」，爲自己顯頭露角。阮奕溪手舞獅頭，乘着鑼鼓的响聲，沿着伸向「椰子青」的木柱，用腰力腳力，把自己的整個人攀登上去，在木柱的盡頭，從容採去「椰子青」，而且循規矩，把椰子用手力一分爲二。那時也有一個小小的意外，是椰子過於光滑，一時措手不及，眼看就要從手中跌落地面，登時就會出醜露乖，但阮奕溪卻是趁勢起腳，把椰子靜靜地定在腳面；出招竟波巧，贏得的是四座响雷般的掌聲呼聲。也就是憑此錯中生巧的一腳，阮奕溪師傅的一生，從此踢出了一個很微妙的局面。

自在觀音誕中，以採「椰子青」一舉而振驚港澳武林中人的阮奕溪。於是港澳的武術同道，開始知道有這位年才十九歲，身手不凡，猛壯於顏色的少年，竟是五形拳高手。這是阮奕溪在武術生涯中第一次嶄露頭角的先聲。

初任教頭

是時，香港百分之九十九是華人的天下。那年代的中國人，仍保存着固有的尚武精神，甚多民團組織；而任何政府或私人的民團裏面，爲保持會員的體魄和訓練體魄，多有國術訓練班之設；而且這時候的國術訓練班，實是非同小可，等閑人等，根本難以望其背項。國術訓練班的教練一職，也絕非普通武林庸手所能担任，如無真材實料，一兩個月就非被迫下台不可。通常的國術訓練班只分爲四季，即三個月爲一季。那時候的阮奕溪師傅，正是聲名初播，氣宇亦自不凡，經當時幾個武林好手，如莫步、豆皮拾等幾人介紹之下，便進入當時陣容頗勁的筲箕灣消防局，爲國術訓練班的武術教練。當時的消防局，隊員都是神高神大的健壯青年，身爲他們的國術教練，實不容易勝任自如，但阮奕溪竟以十九歲的稚年而任國術教練，的確有很多隊員不大服氣，但亦無可奈何。

香港戰前的國術館，還保留着以強攝服徒弟的風氣，若干場合，還流行踢館和講手；師傅通常要在徒弟和衆人的面前，露出幾手上乘的武功，以此懾服準備踢館和心中不服的門人，往往就是在徒弟拜師之夕，等於徒弟考究起自己師父的武功底子來。

考究師父

拜師之夕，阮奕溪在眾徒弟各自顯露幾手功夫後，正準備悠然下場，也要幾下子給徒弟們印證印證，而他的門下各人，平時也頗瞧不起這個毛頭小伙子的十九歲師傅，有心要這位小師傅來個當場出醜露相。門下弟子之中，不少已經是近三十歲的魁形大漢；其中一個名叫關榮，此人身體壯健如牛，平素好和其他弟子師兄等講手；今日拜師，亦有心出場考究這位小師傅的武功。於是他施施然地出場，邀阮奕溪下場，名爲請指教，實則是想乘此機會，把這個小師傅打得抬不起頭來。

阮奕溪師傅雖則年齡甚小，但經驗不少，對關榮的居心如何，豈有不知道的道理？事實上當時的情形，亦絕對無法推辭。否則，所有在場人等，包括自己的徒弟們，都會永遠看不起這個十九歲的國術教練。於是阮奕溪乃笑笑口地下場，心想如不乘機教訓一下你這不知好歹的小子，日後如何有我站立的地方。

兩人相對而立。關榮快如閃電地動手，頻頻進擊，但每次都被阮奕溪從容躲過。一個打得額角見汗，氣喘連連，另一個是神情自若，游刃而有餘，高下立判。關榮方知這個年輕的小師傅，實有過人的功夫。自此以後，關榮對這位師傅，是衷心地拜服，後來亦在拳腳功夫上大有所成，這是後話不提。

阮奕溪師傅自與關榮下場交手後，自然以無比的上乘功夫震懾門下各人。各人對師傅再無異話，同時對阮奕溪的勝而不驕的修養大爲欽服不已。

戰爭爆發

不久，太平洋戰爭爆發，整個東南亞亦不能倖免，被捲入漩渦之中。香港不久陷入日軍掌握。阮奕溪師傅走避不及，仍然暫時逗留在香港，但迅速用盡辦法逃離此地。因爲阮奕溪是一個血性男兒，做不慣日本軍閥的順民，由香港再次回到他自己的老家陽江縣。在阮奕溪師傅尚留在香港的時候，日本控制香港的同時，發生了一件不大不小的故事，也算是阮奕溪師傅回憶時候一段難忘的插曲。

擊斃日軍

當時日軍橫行香港，任意魚肉中國人，稍有骨氣的中國人乃靜靜團結起來，組織化整爲零的民間游擊隊，對日軍也頗收到些微的牽制之功。阮奕溪師傅是當時民間隊隊員之一。一日，出擊任務完成，阮奕溪抄小徑回家，在途中遇見一位手携軍犬的日軍。當時日本軍隊所養的軍犬不單身體比普通的狼犬大，而且更受過特別的軍事訓練，不但普通狗隻不能和牠們相比，即使是幾名身體結實的男子漢，亦不容易把軍犬制服。當時日軍看見阮奕溪身上有槍，不問而知，是中國的民間游擊隊，遂放出軍犬，撲向阮奕溪。軍犬和阮師傅之間的距離甚近，犬隻轉眼便至，阮奕溪根本無法閃避，措手不及之下，腿部被軍犬所咬，血涔涔而下。眼看大難已至，阮奕溪到底是個受訓練之人，身一側，右掌起處，正中軍犬的鼻樑。一般犬類動物最弱之處是在鼻樑左右，於是一掌奏效，軍犬一聲不吠，就此躺下，眼看着是去死不遠；而該名日軍，高舉軍刀向阮奕溪迎頭劈下。阮奕溪從容不迫以右手之槍相迎，同時上馬走步，左掌虎爪，爪向日軍襠部。日軍襠部中招，痛苦萬狀，軍刀隨即跌下。但他仍作困獸之鬥，手捉阮奕溪之手，側身轉背，用一招柔道中的「大車身」欲摔倒阮奕溪，阮師傅退馬，避過來勢後，左手一招鶴嘴，向日軍的太陽穴全力一擊，出手快捷無倫，正中日軍的要穴，就此一命嗚呼。阮奕溪師傅牛刀一試，殺此日軍之後，自知留在香港終有一日被查出此事，定招致大禍臨頭，於是決定遠走高飛，逃回是自己的故鄉——陽江。

逃回故鄉

阮奕溪師傅回陽江後，韜光養晦，不再在外露出身份及武功底子，一方面勤於訓練五形拳的變化和大小五形的結構功夫。另一方面和眾人共聚一堂，共聚天倫之樂。間或遷移至幾個地方，包括廣州灣、越南等地。雖然只是走馬看花，東一去而西一住，亦是人生旅程的一個流離飄泊的幾個綱旅站。

直至戰爭結束，阮奕溪見大局已定，重新興起對香港重返的念頭。未幾，遂第二次實棹前來，再回到這個他曾經一度在此揚名立萬，聲名遠播的地方。這次他回到了香港，跟初來香港的時候，已是大不相同；以前是毛頭小伙子，帶着闖盪江湖的豪氣和見識一番的志向而來；而現在年紀已長，人亦成熟得多，閱歷和人生經驗，再非十九歲便做師傅時可比。這一來，決定了要一心一意在香港闖出個武術地位而來，立志之高，可謂其志不少。

東山再起

阮奕溪再次離鄉別井，重返香港。那時候的香港，雖是經歷一次如此嚴重的戰火洗禮，但市面上仍是重建城市的一片朝氣瀰漫。香港和澳門向來都是唇齒相依，彼此各有慶典時，也能共得其樂。那一年，澳門華僑慶祝蔣介石總統和李宗仁副總統的就任大典，武術界亦舉行頗輝煌的盛會。在就職之夕，作一個規模廣泛的武術觀摩大會演出，來自東南亞各地方的高手教練，雲集於澳門一地，準備於是夕一顯身手。香港的武術界人仕，當然亦叨陪一席，盡起精銳之師而參加此典禮盛會中演出。阮奕溪師傅以英俊之年，同時亦以教練之身份被邀前赴澳門，參加當晚的國術觀摩大會，而此次的武術大會，不還是阮奕溪師傅第二次人生的轉捩點。

澳門任教

在偌大的場面中，阮奕溪表演起他成名的五形拳術。於諸高手的面前，阮師傅聚精會神，整個人溶入在拳套裏面，旁不外騖。一套複雜而結構完整的五形拳，在他的手上，表現出威力驚人；招式栩栩如生，龍、蛇、虎、豹、鶴，造型俱現，在場等人，無不嘆服。表演甫一結束，阮奕溪師傅已被各高手視爲上賓，澳門武術界在詫異和佩服之餘，聯名向阮師傅垂詢近況，而在「澳門結義堂體育會」的名教練驚，甚至即席邊聘阮奕溪師傅爲「澳門結義堂體育會」的五形拳教練，而阮奕溪以彼此份屬武林中人，何況「澳門結義堂體育會」中的師傅級人物，如鍾安，孔流，陸界堂等，與自己本身有同鄉之誼，既蒙力邀，於是阮奕溪師傅三思之下，亦甘於抽出時間，往返港澳之間，擔任結義堂體育會的教練一職，而且想不到的是，一教之下，垂二十年之久。

在阮奕溪師傅的數十年歲月中，作育英才無數。門下弟子出而任教的亦有多人。在港澳兩地，稱爲「五形拳」門人的多出自阮奕溪師傅之門下，可謂桃李盈門。在七八年間，更由其眾多弟子合資爲其組成「五形拳國術會」。時阮奕溪師傅已近七十之年，早已半退休狀態了。晚年的阮師傅雅好棋藝，並閒時喜與同道把酒談心，雖生活清貧，亦頗自得其樂。

一代宗師

自八〇年後，因我在香港居留之時日不多；往往由於照顧各地館務而忽忽往返世界各國之間，故與阮師傅之相敍時間甚少。八三年中，我在美國回港後之某天曾跟阮奕溪師傅一起品茗，在閒談中曾向他透露將會替他出版兩冊中文版的《五形拳》專書。可惜這一別竟成永訣，在八三年十二月間，這一位與我有十多年深厚感情的忘年之交，就在聖誕的鐘聲之中離開這個花花世界。那時我尚在南斯拉夫；由於南國跟香港無密切的關係，故此電話系統不能直截接駁到香港來。直至我轉飛到西德以後的第一個長途電話中才獲悉這個不幸的消息。一代宗師，從此溘然長逝，寧不使人懷念？





阮奕溪宗師生前與部份弟子合攝

我對「五形拳」的客觀評價

似乎絕大部份的中國武術，尤其是以南方更甚，均認爲自少林寺而來，或至少與少林寺拉上一點關係；有人更提出所謂「萬法歸宗一少林」之說。其實少林寺是否在國術的發源中佔了如此重要的地位呢？達摩是否眞的是「中國武術之祖」呢？且讓我們翻開中國正史（註一）看看。

早在黃帝大戰蚩尤的時代（公元前二千七百年至二千六百年間），據說已發明了「指南車」以及發明了抽絲剝繭製成衣服之法。那時不但有戰車，也有各種簡單的長武器了。到了有文字記載的商（公元前一七六六年至一一二二年）及周（公元前一一二二年至二四九年）等「信史時代」所遺留下來的古籍以及當時遺留下來的器物所知，遠程武器如弓、弩，長武器如戈、戟、殳、矛、槍、撾、戟等，中型武器如刀，劍，斧，錘等，以至小型武器如匕首之類已具雛形。到了春秋戰國（公元前七二二年至三二二年），甚至連鋼鐵製的名劍如：湛盧、巨闕、干將，莫邪等亦已出現。當時武功高强之士輩出，雄才偉略之士蠭起，刺客如專諸、荊軻之流，名將如廉頗、白起之輩，戰略家如孫武、吳起等人，不但名重一時，更得以名垂千古。及至秦朝（公元前二二一年至二〇七年）末期，名將如項羽、項莊、樊噲、韓信等，或則勇武過人，或則謀略精妙，均是一時之選。迄至三國鼎立（公元二二〇年至二八〇年），更是猛將如林：如呂布、趙雲、關羽、張飛，馬超等等，無不戰績彪炳。刀、槍、劍、戟、騎、射、摔、打等術，至此大盛。

「菩提達磨」（即人所稱之「達摩」祖師）由印度東渡而來中土時，已是南北朝的「梁朝」時代（公元五〇二年至五五六年）。其實，達摩亦非第一名前來中土傳揚佛教的印度人，他祇是第一位前來宣揚《禪宗》（註二）佛學的印度人而已。

達摩可能有教少林寺的僧人做點類似現代的瑜伽術或柔軟體操之類的運動，但肯定不是武術。因爲，古印度的武術，根本與中國的武術形式是兩回事。且信奉「心即是佛」，以和平及冥想爲原則的佛教《禪宗》主義，又何來深研此等俗世的打殺之術？在有關達摩祖師的佛家經典記載中，亦從未提過達摩懂得武術，而所謂《易筋》、《洗髓》等『氣功』，亦祇不過後人穿鑿附會，故意偽託爲達摩之術而已。現今所傳的所謂《達摩棍》、《達摩劍》更可想而知是近人穿鑿出來的東西。難道印度人所用的兵器竟然跟中原所用的一般無異？

至於少林寺僧會武術卻並不出奇。因爲在古時的中國，很多將士、俠客或盜賊等爲了某種原因，如逃避新政權的緝捕、或躲避仇家、或懺悔前非等等，多會遁跡於空門之中。此等武士雖落髮爲僧，或則束髻入道，但一身武藝並未丟疏，相反地由於心無旁騖，可能更專心地精研武術。由此形成中國人傳說中的武術高手多出自僧人或道士的觀念。

及至清朝，漢族人紛紛組織秘密幫會以圖謀推翻滿清政府。在北方最大的組織當推「清幫」及「紅幫」，在南方則以「洪門」爲首。洪門中人每每藉着「火燒少林寺」的故事養成幫中成員對滿清政府的仇恨心。其實福建有否少林寺仍是疑問，而嵩山少林寺卻不但在當時好好保留下來，甚至清代皇室中人每每以曾到「少室山」少林寺（註三）一遊爲樂。是以時至今日在嵩山少林寺內仍有歷代皇族所賜贈的碑石或牌匾，尤其是「乾隆」這個愛到處題字的皇帝（註四），更少不了他的份兒。

由於當年南方洪門中人盛傳「火燒少林寺」故事影響之下，很多武術界中人便以「出身於少林寺」作爲口號。其實這祇不過是當時秘密幫會中人作爲聯絡的一種暗語而已。久而久之，漸漸在武術界中演變爲「萬法歸宗一少林」之思想；甚至更有人自然而然地拉到「達摩祖師」的身上去，將這個前來中原傳揚「佛法」的印度和尚冠上了「中國武術之祖」的『尊號』。相信達摩祖師要是突然活轉過來，倒不知是怎樣啼笑皆非的一副臉孔了！

「五形拳」與「少林寺」

「五形拳」也不例外，同樣地被說成是「少林寺中的古式武術」。對於此點，阮奕滚師傅更是極力强調其「眞確性」。且讓我們來小心一點推斷一下。

如「五形拳」的源流是眞確的話，也不能說是「少林寺中的武術」，最多祇能說是源自「少林武術」而來而已。因爲「五形拳」既由方世玉所創的，而整個故事中並未提及過方世玉曾在少林寺中修煉過。而且按照「五形拳」的世系表考究起來，由方世玉傳到阮奕滚師傅之手時也祇不過前後四代（註五）；按理方世玉在出生以前「福建少林寺」早已「遭清兵焚毀」了（註六）。如此說，方世玉又怎能在少林寺中練武？

其實「方世玉打擂台」的故事，祇是依據晚清坊間「技擊小說」《萬年青》一書（註七）而傳出。到底其眞實性如何，倒有待考証了。至於「五枚、苗顯、雷老

虎、李巴山」等人，我不敢否定是否眞有其人，但相信即使眞有其人，也未必眞有其事；即使眞有其事的話，也可能早給人渲染，變成「事不符實」了！

「五形拳」的結構

五形拳以「龍、蛇、虎、豹、鶴」五種動物的形態爲主，演變而成一套整體系統的拳術。在此五種動物之中，以乎始創者有意創出了五套各以不同形態、不同的力度使用原則以及不同搏鬥方式的體系。這五套體系，又諧合了相生相剋的道理。茲以個人觀點分析如下：

《龍形拳》以「龍爪」手及「龍尾」手爲主，是一套「擒拿手法」與偏走小門乘虛而入的「避重就輕」打法。故《龍形拳》以柔爲主而帶剛勁。

《龍形拳》的馬步變化不大，多以正身的「二字拑羊馬」及「側身馬」爲主。在《龍形拳》中，每多以兩腳爲軸心將身體突然由左轉右方或由右方轉向左方的「側肩閃」旋轉方式。故可知《龍形拳》用以消解對手攻勢的方式多屬側身閃避之法。

《蛇形拳》以「消解擒拿手法」及「鎖扣敵人重要關節」爲主。在《蛇形拳》中的「蛇頭」便是藉着食指與中指所構成的「蛇牙」部份用以鎖扣對方的關節或鎖骨（俗稱「琵琶骨」）等部位。偶爾也可用以扣鎖對方的雙睛，但使用的機會不若前者普遍。

此套以柔爲主的套路，所着重的是身形及步法的靈活變化。由於要閃避敵人的攻勢，但一方面卻要乘敵人出手後之一剎那間所露的破綻而搶攻，《蛇形拳》乃以



一指伸直的動作可能是「蛇舌」、「蛇尾」，亦可能是「鶴咀」



「蛇頭」中食、中兩指表示毒蛇之牙齒

身形的前後伸縮以及上下的驟升驟降動作爲主。此與《龍形拳》向兩方旋轉的方法迥然有異。

「蛇舌」有時也被當爲「蛇尾」之形態：兩者均是以食指伸直而其餘四指屈曲而成。大致來說，用以向前戳出的動作被形容爲「蛇舌」；而當一手擺出「蛇頭」狀態時，另一手的單指伸出以護身體其他部份的姿態便稱爲「蛇尾」。故「蛇舌」是攻勢，「蛇尾」是守勢。

《虎形拳》爲「五形拳」中最剛烈的一套拳路。故身體健碩，膂力強勁的人演練這首套路必定更具氣勢。而身體瘦削、勁力不足的人便不大相宜了。

雖然說《虎形拳》以剛爲主，但仍分〈紅門〉與〈黑門〉兩種戰略。〈紅門〉以正路直攻之勢而敗敵；〈黑門〉則比較婉轉靈巧，但仍脫不了《虎形拳》的強攻方式。

《虎形拳》由於以剛爲主，故通常以較爲寬闊的「前弓後箭馬」爲下盤基礎，如此方能產生「長橋大馬」、「大開大闔」的雄渾氣勢。

「虎爪」以五指箕張，運力如鈎之勢抓向敵人，其主要作用是以強勁凌厲的殺傷力收敵，而非作爲擒拿之用。

此外，《虎形拳》每多直拳、掛拳、肘擊、掌削之勢。此等動作如能以強大的膂力擊出，當可收「一招制敵」之效。





「虎爪」（圖左）與「豹爪」（圖右）之不同用途及形態

《豹形拳》跟《龍形拳》所不同之處是前者「剛中帶柔」而後者「柔中帶剛」。虎代表威武而豹代表兇險；故《豹形拳》雖剛而不烈，却比《虎形拳》更陰險而兇殘。

前三形均以嚴防上中兩路爲主，但《豹形拳》却偏由下路進攻，且招數奇詭毒辣；故似乎專爲牽制前三形而創。在另一角角度來看，如「五形拳」的練習者一旦以前三形應敵而無効果時，則此形可補前三形不足之處。

「豹爪」較「虎爪」更狹窄，但用以攻擊的部位却是人身上最脆弱的咽喉、面部等位置；是以「豹爪」比「虎爪」更陰險更致命性便是此理。

《鶴形拳》跟前四形混然不同之處是此形以守爲主，以攻爲副。

由於《鶴形拳》採取守勢，又以「追形向敵」之法不令敵人有機可乘。另一方面，《鶴形拳》採高樁架式，故一旦面低樁架式的敵人如《豹形拳》之類的形態，便可收居高臨下之優勢。

《鶴形拳》的戰略是“以逸待勞”。如敵人一旦强攻進襲，則祇有暫時將身形略縮後或略縮側以趨避其勢。有時亦加上手法以輔助身形之不足。但敵人的攻勢一旦强攻進襲。故此，如非練到一定的水準，是絕對難以把握這個稍縱即逝的時機的。這也是何以《鶴形拳》爲「五形拳」中最高深的一形。





「閉口鶴」（圖左）與「開口鶴」（圖右）

「五形拳」的創立概念

所謂「五形」，是「龍、蛇、虎、豹、鶴」五種動物的形態。

「龍」是一種幻想中的動物。在外國人心目中，龍是邪惡的。但在中國人心目中却恰好相反；中國人以龍爲「四靈之首」（註八）。此等動物不但能上天入海，更能呼風喚雨；故可算是神通廣大之相。

在「五形」中以龍爲首大概亦是此故。據說以龍在雲中載浮載沉之態最美，如《龍形拳》的身形動作以一浮一沉之間以肖其態。龍又能翻騰、蟠旋、遊動；故《龍形拳》注重身形之左右旋轉動作。此外，龍能吐珠，亦喜戲珠爲樂，偶爾兩龍也可能共爭一珠；故《龍形拳》按多此類招式，更引出了「龍爪」手的重要性。

「蛇」身長而無四肢，故藉身形之變動及口內之毒牙予以攻擊或自衛（*其實不是全部的蛇都有毒，但在《五形拳》中的「蛇」當然是毒蛇了！*）。

蛇的身體特別柔軟而氣力驚人，故一盤一繞間，即令獵物窒息而死；一縮一伸之間，即能標出數尺以噬咬敵人。故《蛇形拳》以柔爲主，以伸縮進退，驟升驟降爲身法，以噬咬纏繞爲手法。

「虎」是中國人心目的「百獸之王」；因爲虎額上長的條紋往往像個中國的「王」字。事實上，虎的確極爲威武勇猛；虎的身形及氣力均龐大驚人。虎嘯之聲低沉而深遠，不但能令人聞聲喪膽，更令很多動物如犬、豕之類聞聲哀號。

《虎形拳》在「五形拳」中列爲第三，並非以其較《蛇形拳》爲差，而是以其屬於純剛的拳術，故學習者沒有基礎，根本上絕難練得形肖。

虎有長牙利爪，但在《虎形拳》中，練習者當然不能以「牙」去咬人，故祇有强調其爪及身形變換之間的威武形態。

「豹」似虎而略小，氣力及形態均不若虎之剛猛威武。但豹的性格比虎更兇殘，且身形亦更靈活。

豹身體甚輕，能一躍上樹。腿短，故更易隱藏身形。《豹形拳》即據此構思而來。《豹形拳》中的「豹」是低樁馬形式的「矮脚豹」。所用之身形及步法就如豹

般一躍起即伏下以靜候待獵之物。豹爪一出即向對方咽喉或面部兩眼之間抓去，務求一擊即重創對方。

「鶴」是鳥類中一種被認爲最優雅脫俗的象徵，但鶴的長喙及長爪却是其最厲害的兩件武器。鶴的眼睛銳利，其長喙及長爪不出則已，通常一出絕少落空。偶爾，鶴也會張開其闊大的翅膀以保護本身的重要部位。

《鶴形拳》據上述特點而創。故「鶴咀」屬《鶴形拳》中最常用的攻擊手法。「鶴爪」則用作抓向對方的臉以求阻截對方的攻勢或者間中作爲反攻之用。

結論

「五形拳」是中國南方拳術之一。其創設概念基於「龍、蛇、虎、豹、鶴」五種動物的形態而來。

可是，中國人心目中的「龍」，却是憑空幻想而來之物。

「虎」與「豹」均隱於深山茂林中，平常也難得一見。尤其是在從前的中國，人們對動物的生活習慣並無太深入的研究，故此對於此類深山中的猛獸的生活習慣以至形態等，也是採取「想當然」的態度。

至於「蛇」與「鶴」雖然常見於荒野川澤之中，但到底不是家畜。故此可以肯定地說，當年創造「五形拳」的人，最大的成就並非由其觀察所得（*事實上，上述之大多數動物在那個時代根本難以作詳細的「觀察」*），而是所花在構思及美化該等動物形態的精神。五形拳不單是武術，更是藝術的結合品。至少我個人認爲，有某些招式雖然未必致用於實際搏擊的情況之下，但其優美的型肖動作，與及其中一些難度極高的形態，非鍛鍊者有精湛的技藝與極度投入的精神，是絕對表演不來的。

—— 梁挺

註釋

註一：中國歷史分爲「正史」及「野史」。正史是正式以嚴謹態度記載或紀錄下來的歷史；如《史記》、《三國志》等即是。野史則是一類不爲歷史學家或學者目爲有所根據的著作或紀錄。這一類的野史中，有極大部份都是憑着道聽途說而來，也有可能是作者憑想像胡亂杜撰，故此不能作準。但往往有很多人却信以爲眞至演變爲以訛傳訛的『事實』；如將《三國演義》中的故事當作眞事的便大有其人。

註二：佛教自始創人釋迦牟尼創教以後，不久漸漸變爲各種派系的學說。《禪宗》正是佛教傳入中國的其中一個派系。

註三：嵩山「少林寺」位於河南省登封縣西北少室山之北麓。

註四：俗稱之「乾隆皇」即清高宗弘曆，乾隆乃其年號。高宗在位期間乃清之全盛時期，文治武功均佳。又注意文教，《四庫全書》、《一統志》等俱在其統治期間得以完成。乾隆皇酷愛文學，每喜於名家作品之上題字及蓋印以作品評。至今少林寺內尤有乾隆親題之「御筆」賜贈。

註五：傳阮奕滔師傅之說，由方世玉起，一傳李鉄，再傳楊衛夫，三傳阮奕滔；前後祇有四代。

註六：據「洪門」說法，「火燒少林寺」據說爲清康熙十三年（公元一六七四年）七月廿五日。另一說則爲雍正十二年（一七三三年）七月廿五日或雍正十三年（一七三四年）七月廿五日。姑勿論上述說法如何，如「火燒少林寺」一事屬實，則至少距今約二百五十年。如以四代平均推算出來的話，即使每人超過六十二歲半（250 ÷ 4 = 62.5）的高齡，也絕無可能在六十二歲以後才傳到另一人的手上（那傳人那時還祇有一歲而已？）。因此，方世玉絕不可能出生於「火燒少林寺」期間。

註七：晚清年間之坊間小說流行。時有分「技擊小說」，如《萬年青》之類；「武俠小說」，如《荒江女俠》之類。

註八：「四靈」按次序爲龍、鳳、龜、麟。

豹

LEOPARD



「豹爪」所襲擊之部份



「豹拳」所襲擊之部位

豹形拳概念

豹的身形比虎小，氣力也不及虎之大；但豹的兇猛狡黠以及動作之靈活，卻是獅虎等所不及。在野外，獅、虎、豹均屬猛獸中的巨獸，而且也同屬於貓科，但祇有豹能上樹，故縱跳翻騰，以豹為冠。

《豹形拳》不若《虎形拳》之剛猛威武，卻較《虎形拳》更靈活陰險。在《豹形拳》中，絕大動作均以半蹲半跪的「矮腳豹」形式配合變化；這一姿勢較前三形更難鍛鍊，故練《豹形拳》之前必須先練好「龍、蛇、虎」三形才成。《豹形拳》採取剛中帶柔的形式，身形步法必須靈活，手法變化迅速敏捷；一起一伏之間，應緩則緩，應快則快，並非一氣以快動作打出。

由於《豹形拳》以「矮腳豹」的姿態出現，故往往乘對方下路空虛之際「出奇制勝」。《豹形拳》的招數事實上大部份比前三形更見奇詭，所以有"豹拳就虎拳"之語，乃由於《虎形拳》雖剛猛凌厲，但不及《豹形拳》之陰險毒辣，便是此故。

「豹爪」是《豹形拳》中的特式。與「虎爪」不同之處是「豹爪」更窄小且往往在使用之前兩「爪」相對，同置於身體前左右之位置；而「虎爪」則較張開而以掌心與敵人相向。此外，又有"仰虎伏豹"之謂，是指「虎爪」在使用時通常仰起向上，而「豹爪」卻大多時以掌心向下。

「豹拳」亦是《豹形拳》中的另一特色。將「豹爪」的五指更形屈曲直至各自貼在一起而形成一中空的握拳形式，便是「豹拳」。「豹拳」的中指特別突出，其他四指亦分別構成菱角形的尖銳角度以加強殺傷力量。「衝天豹捶」在《豹形拳》中特別出名便是此故。

豹形拳

*續《虎形拳》

最後一式



（圖1－4）「金豹蓄勢」

阮宗師以左膝跪下變成「矮腳豹」的形態。同時他將兩臂由肘部往左右分開，並將兩手各握成「豹拳」之勢。









（圖5－8）「怒豹觀火」

阮將右拳由右至左圈入至胸前而止。此時，阮的身形亦順着右拳的動作由正身轉向左方然後再轉回正方去。最後，阮的左拳亦已橫置於胸前左方位置。









（圖 9－10）「衝天豹搥」

阮將右拳突然由胸前往上衝出，至全臂打盡而止。









（圖11－15）「懶豹晒日」

阮以眼朝上，並將「豹拳」改變為「豹爪」之勢，並緩緩將「豹爪」由上往下拉，拉至胸前之位置而止。隨後，阮將左手「豹爪」由心窩伸出，越過右手「豹爪」直伸向前，而右手由左手橋底拉回腰脇間收拳。









（圖16－20）「餓豹越欄」

阮將原來跪在地上的左腿升起並往前踏出一步，其左「豹爪」亦隨勢往前探出。然後，阮再變成以右腿跪於地上的「矮腳豹」形態。









（圖21－24）「班豹獻爪」

阮先將右「豹爪」迅速往前抓出，隨即以左「豹爪」由腰脇間略行伸出護於右「豹爪」之後。









（圖25－29）「靈豹坐山」

阮之雙手由外往內沿一大弧形綫自腹間翻上至胸前而止。此時，阮之雙「豹爪」均貼於胸前成手背相對之狀。









（圖30－33）「班豹抹臉」

阮將雙「豹爪」翻出，然後一起分左右繞過頭部再翻回正前方。此時，阮之雙「豹爪」均已變成以掌心向敵之勢。







（圖34—36）「班豹探爪」

阮將右手成「豹爪」之狀由上往下抓落至胸前方止，同時間將左手拉在身後。









（圖37—43）「怒豹搏象」

阮之右腿升起並往前滑上一步，隨即他將左腿往右腿之腿彎中向後穿出變成「盤蛇馬」。然後，阮將左臂橫欄於胸前及將右肘往後猛然撞出。這時，阮之身體已向左方。






40


41

(圖44—57)「黑豹轉身」

阮先將左臂向上一格，右手握拳先拉向身後，隨即將身形由右向左轉180度，至面向右方而止。最後阮將右拳成斜直綫由腰脇部打出。這時，阮已成右腿跪在地上之勢。


44


45


42


43


46


47






















（圖58－63）「餓豹吞兔」

阮將右臂沿一大弧形由腹部倒翻而上至胸部而止。這時其右腿亦配合升起並往前踏出一步變爲「前弓後箭馬」。然後，阮將雙拳同時收回胸前不遠之位置。













（圖64—70）「班豹撲兔」

阮先將他的雙拳漸漸變成「豹爪」置於面前，隨即突然極迅速地以雙手沿斜直綫由上往下撲去，同時全身亦配合往前俯出。















（圖71－76）「金豹回巢」

阮將身形再慢慢升起成「二字拑羊馬」之勢。此時，阮之雙手亦配合身形由小腹部貼身圈上，終於變爲兩手的食指均往上直指之「鶴形」姿態。



豹形拳致用法














「金豹蓄勢」與「怒豹觀火」

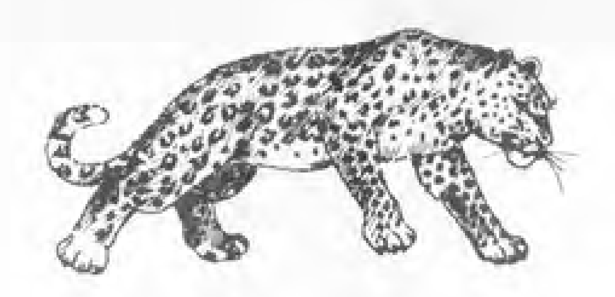
*「金豹蓄勢」是一招由《虎形拳》轉爲《豹形拳》的過渡動作。在《豹形拳》中，絕大部份動作都是以「半跪馬」形式的「矮腳豹」姿態對敵。故「金豹蓄勢」就是一招由高馬變爲低馬的過渡動作。

*「怒豹觀火」是《豹形拳》的一招跱敵架式。以此架式面對敵人，如對方有任何動向即可變成任何其他的《豹形拳》招式於以應敵。

「衝天豹搥」與「懶豹晒日」

*「衝天豹搥」是《豹形拳》中的名招；其地位就如「虎尾腳」在《虎形拳》中同等重要。此招是由下往上直衝而出的直拳，通常在敵人進攻時，如以此招突然打出，可令對方在防不勝防的形勢中被擊中。

*「懶豹晒日」隨「衝天豹搥」而生。如「衝天豹搥」一招得手以後，再使出「懶豹晒日」順勢抓向敵人咽喉並將對方扯下來；在如此凌厲的連續攻擊動作中，敵人再難以有機會反敗爲勝了。









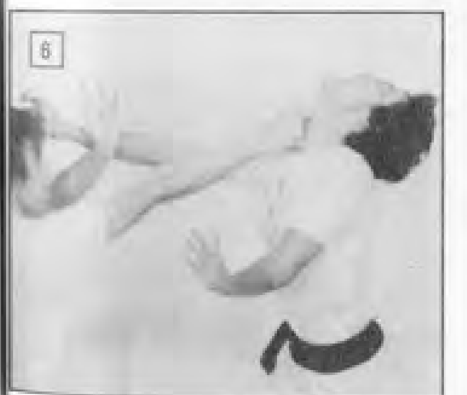


演式者：

梁華
孔鍾

梁以「怒豹觀火」之架式面對以《虎形拳》招式對敵的孔。當孔撲前以一招「虎爪」欲由梁頭上抓下時，梁立刻將左臂迎上先格開對方的攻勢。隨即梁以右手「衝天豹槌」由下直衝而上重重地擊中孔之咽喉，使孔立受重創。















梁一招得手，再下殺着：祇見他右拳立時變成「豹爪」將孔之咽喉及時抓着，並順勢往下一扯。同時間梁之左手亦配合變爲「豹爪」抓緊孔的右臂並將之猛然扯下來。孔整個人被梁扯得往前俯跌，但梁更乘勢將孔向前一推，將孔推開。由於咽喉位置是人身上最脆弱的部位之一，經梁如此接二連三襲擊，孔已不能再有反抗之望。



















「餓豹越欄」及「班豹獻爪」

*一般而言，如敵人向某人攻襲的話，他通常會退半步、或向旁閃避，或至少將身體傾後以避開對方的攻勢。但在《豹形拳》的好手而言，他不但不作任何退守動作，反而趁敵人攻擊的時機往前撲去，以這招「餓豹越欄」的特殊招數反制對方，故可說是一招奇兵突出，險中求勝的妙着。

*「班豹獻爪」以雙「豹爪」同時之間分前後而出，通常以「前爪」攻敵，「後爪」擒制對方或留作保護自己之用。

梁以《豹形拳》的架式面對孔。當孔趨前欲踢出右腿之際，梁不退反進，迫前並以左「豹爪」抓緊對方之右腿膝蓋。是以孔所踢出的右腿已然對梁失去攻擊之作用。趁此，梁立變回「矮腳豹」的「半跪馬」形態並使出右「豹爪」抓向孔之小腹處。
















「靈豹坐山」、「班豹抹臉」及「班豹探爪」

*「靈豹坐山」是一招防守的動作，其目的跟《虎形拳》中的「餓虎回巢」異曲同工。

*「班豹抹臉」跟《龍形拳》中「老龍脫角」的作用有點相似，但「班豹抹臉」則是以雙手分由頭之左右方同時擊落。

*「班豹探爪」是以單「豹爪」迅速地往前探出，是一招攻擊敵人的手法，與前述之「班豹獻爪」作用相近。惟前一招是將雙手分一前一後同置胸前而這招則將一「爪」探出而另一「爪」在抓緊對方橋手以後猛然拉向身後。

梁以《豹形拳》架式與孔相峙。孔以勾拳分由左右方擊向梁之兩邊太陽穴，梁立時化出「靈豹坐山」先作守勢。這時，孔立即變化，欲將雙手由內翻上變成《虎形拳》中的「雙掛拳」擊向梁，而梁立即再變出「班豹抹臉」將雙手分別繞後頭由頭部而落，正好招架着孔的左臂。其時，梁迅速地以左「豹爪」抓緊孔之左腕並往自己身後拉去，而右「豹爪」亦同時抓出，趁孔身體被扯得前傾之際，立時抓緊其咽喉以制對方。



















「怒豹搏象」

＊據說豹之兇猛爲百獸之冠；當其處於極度憤怒的形勢之下，甚至連獅、虎或大象之類的巨獸亦膽敢侵犯。這招「怒豹搏象」亦是由此意而來。在「怒豹搏象」中，由於是以小欺大，故必然採取貼身肉搏的拚命方式，而且要在一擊之間盡力而爲，方能切合「搏」的意義。

梁以《豹形拳》架式與孔對峙。當孔以左拳打來時，梁急忙以「花豹獻爪」將其左臂抓緊。但孔隨即將右手處於左手橋底穿出以擺脫梁之所制。梁見狀立即將右腿踏上一步以緊迫孔，並以左手抓緊孔之右手，而以右肘重重地撞向孔之腰肋部位。











「黑豹轉身」




































*「黑豹轉身」是一招連環攻擊的動作。在這一招式中，使用者順着身形的轉動而將右拳連續兩次地轟向對方，令對方倒地而後已。

孔以《豹形拳》架式而對梁。梁趨前欲以右拳攻孔，孔立即將左臂往上一揚以招架住對方攻勢。隨即孔將左手變成爪勢抓緊梁之右臂並發出右拳隨身體轉向左方之勢勾擊在梁之左方腰脇處。梁受創傷及同時間被孔之左手扯跌，但孔在整個身體轉向梁身後時再度將右拳直線擊下，重重地打在梁之後腰部份。



「餓豹吞兔」及「班豹撲兔」

*豹是較小形的猛獸，故此由中型獸類如鹿、羚以至小型獸類如猴子、狐、兔等均爲其獵食對象。尤其是當一頭豹在飢餓的時候，當然即使小如兔子亦必全力以赴，務必一撲而應手。故「餓豹吞兔」及「班豹撲兔」兩招之得名正是據此而來；在前一招中，《豹形拳》的使用者以攻爲守，其勢有如「餓豹吞兔」一般兇殘凌厲。而在「班豹撲兔」中則全力一撲，務求不使敵人再有翻身之機會。

孔以《豹形拳》架式面對梁。當梁以右腿踢向孔時，孔立刻將身形略向後升起先避過來勢，但隨即以雙拳由腹部翻上成弧形翻出凌厲地痛擊梁之右腿脛骨，由於其勢陷胸彎腰，有如「餓豹吞兔」。在梁之腿部被擊中之際，孔立時將兩掌往前下撲，不但將梁重重地按於地上，更以雙「豹爪」凌厲地抓向梁之腹部。





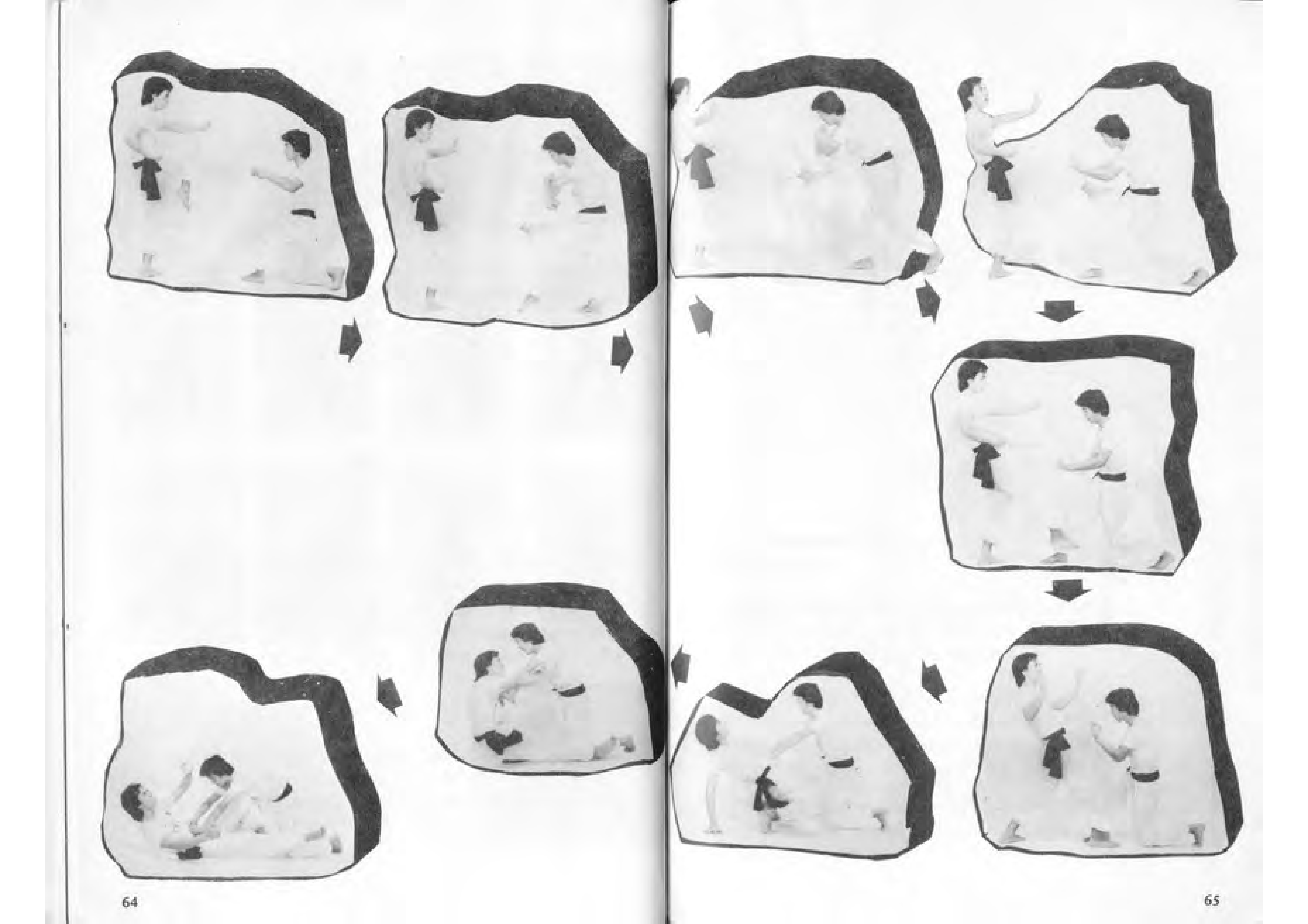












鶴





鶴形拳概念

鶴是一種瀟灑而高雅的鳥類。在中國人來說，鷹代表了威武，而鶴卻代表了長壽及脫俗。

鶴有極端高度的警覺性，但並不謬然而動，故《鶴形拳》的宗旨，亦是"以靜制動"，"以逸代勞"；跟《龍形拳》之多變、《蛇形拳》之靈活、《虎形拳》之主攻、《豹形拳》之刁鑽等均絕不相同。

《鶴形拳》以守待攻，故有"敵不動我不動，敵一動我先動"的口訣。因為，敵人在進攻時，其弱點必顯，故不若讓對方先動，才乘其弱點空虛之際於以攻入，則可一舉而敗敵。且《鶴形拳》之防守架式或是跟敵人正面相對，或是以一指指着敵人面部，隨敵人之動向而跟之。在如此情況下，亦是一種令敵人感到自己處處被《鶴形拳》的使用者所洞悉先機的心理威脅。這種心理戰術，往往令敵人極不耐煩而謬然出擊，或者令敵人在心理威脅下顯露懼態而消失戰意；於是《鶴形拳》的使用者便可乘虛而襲擊對方，使對方「未戰先敗」了。

《豹形拳》以「矮腳豹」的低樁馬形態出現，故往往以奇招險着而攻個對手措手不及；此即《豹形拳》何以較前三形更高深之理。但《鶴形拳》卻以「高吊提馬」及「獨腳馬」等高樁馬法姿態出現。這一形態往往佔了居高臨下的優勢；且前腳懸空或祇以腳尖觸地的形式正是以此嚴密保護下盤的辦法，若對方謬然進襲，則祇有傷於此腿之下而已。此外，《豹形拳》能行險的理由是在於乘前三形拳術嚴防上中路，故在搶攻時往往露出了馬步之間的破綻，是以令《豹形拳》有虛可乘以奇招取勝。但《鶴形拳》以逸待勞，以「道形」之戰術處處嚴防對方的動態，使對方難以乘虛而入；故《鶴形拳》往往能尅制《豹形拳》的道理便在於此。

「**鶴咀**」爲《鶴形拳》中最常用的一種手法。在「五形拳」中的「鶴咀」分爲兩種形態——「開口鶴」是以食、中兩指伸直而其餘三指屈曲而成；通常用以戳向敵人的雙眼、腋肋等部位。「閉口鶴」則以食指伸直而其餘四指屈曲而成；通常用以戳向敵人的咽喉、小腹，或眼睛之類的較軟弱部位。

「**鶴爪**」是以食、中兩指配合姆指一起形成如爪狀的形態。「鶴爪」通常用以阻截及抓緊敵人來拳的手腕，偶然也可用作攻擊敵人面部之用。

「**鶴翼**」是將兩臂盡量向左右兩方展開，雙手各成掌狀的形態。這一形態不但可用以保護本身上中路及左右方的龐大範圍，更可構成對敵人的威脅，使對方不知《鶴形拳》的使用者究竟使用那一邊的手法對付自己。

在馬步方面，《鶴形拳》多採用「高樁馬」，故轉動及起腳均容易，尤其是換步及變動身形更是靈活無比。至於單腿提起之作用，不但可用以隨時踢出，更可在某些須要將整個身體前傾的招數中往後伸直以保持身體平衡之用，如在「鶴入竹林」中即是。







「閉口鶴」的形態



「開口鶴」的形態



「鶴爪」



「鶴翼」

鶴形拳

*續《豹形拳》最後一式









（圖1－7）「鶴鳴九臯」

阮以「二字拑羊馬」正面相向，雙手之食指伸直而其餘四指屈曲，成「鶴咀」之勢同置於胸前。這時，阮先將左手升高及伸出至左肩膊同等高度，然後沿一弧形緩緩往下按，至與右胸脇間同等高度而止。同時間阮之右手則緩緩往上升，至食指指向自己右方太陽穴同等高度而止。其時阮已變爲「高吊提馬」。













（圖 8 —16）「白鶴出林」

阮先將左腿提高成單腿獨立勢，然後再將左腿緩緩放下踏放右腿前方成交叉狀


。其時，阮之右「鶴咀」亦隨左腿踏下之勢由上往下向前方指出。










15


16


17


18

（圖17－23）「獨腳飛鶴」

阮將右腿由後方繞過前方提高成「獨立馬」勢。其雙手亦隨勢先收到胸前再緩緩張開如張開雙翼之狀。


19


20


21


22













（圖24－29）「仙鶴回頭」

旣以右腿踏於左腿之側成雙腿交叉之勢，隨即將身形由右向左作270度旋轉，至身體面向右方而止。













（圖30－35）「仙鶴探路」

阮將右腿由後方抽出踏在左腿之前成腳尖點地之勢，其時阮已將右手變爲「鶴咀」並且成一大弧形由腹部翻上置於胸前而止。隨即，阮更突然將右腿提高變成「獨立馬」。









（圖36－43）「靈鶴昂頭」

阮再將右腿緩緩放下，然後將左腿穿過右腿之腿彎處伸直使整個身體向左方傾側。其時，阮將右手「鶴咀」突然極迅速地向上戳出，同時阮更隨右手上戳之勢將頭仰起。







39



40



41



42

（圖44－49）「靈鶴獻爪」（右勢）

阮將右「鶴咀」變成「鶴爪」，當他將身形由右轉向左時其右「鶴爪」突然極迅速地從頭抓下，至處於其胸前方止。



43



44



45



46



47



48

（圖50－51）「靈鶴獻爪」（左勢）

阮再以左「鶴爪」由身體之左方突然往身體之右側前方抓去。此時，其右手已略爲下沉而置於右側乳部以下之位置。



51



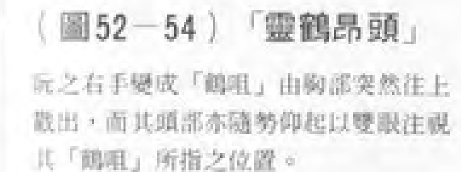
52



49



50



（圖52－54）「靈鶴昂頭」

阮之右手變成「鶴咀」由胸部突然往上戳出，而其頭部亦隨勢仰起以雙眼注視其「鶴咀」所指之位置。



53



54





（圖55－57）「白鶴探水」

阮之右「鶴咀」緩緩由上往下指，而其雙眼之視線亦一直緊緊跟隨着手指之動作往下望。









（圖58－62）「餓鶴尋蝦」

阮突然全身縮起成「高吊提馬」，其左手以兩指伸出的「開口鶴」形式隨身勢迅速地往下指而其右手則迅速地往上抽起。之後，阮再將右腿輕輕地踏出一步變成「前弓後箭馬」，其右「鶴咀」亦隨勢往前方緩緩向下指出，最後阮之上身俯前而右手伸直指於前方地上。









（圖63－69）「飽鶴回雲」

阮將右手之「閉口鶴」變成兩指伸出之「開口鶴」形式。然後緩緩再將身體縮後及升高，其右腿亦隨勢緩緩往後拉一步，隨即阮更將左腿略略縮後變成腳尖點地之「高吊提馬」。時阮之視線仍然一直望向下方。















71



72

（圖70－75）「鶴入竹林」

既將左腿完全提高屈曲起來成「獨立馬」，其右手「鶴咀」則由心胸之中由慢而快地盡量往前指出。最後變成右手向前伸盡、上身盡量往前傾去而左腿在後盡量直伸懸於空中之狀。



75



73



74



76



77



78



79



80



81

（圖76－88）「仙鶴起舞」

阮將左腿縮回並踏於右腿之前。當阮將左手由下往上撩向其身體右側之際，其身體突然轉於右方。這時，阮藉於兩手同時在身體右側拉後之勢變成「高吊提馬」。繼而，阮再將左腿向左側橫踏一步並將全身重心靠向左方。隨即阮更將右腿拉前踏在左腿之前變成「高吊提馬」，其雙手亦同時配合動作以右「鶴咀」向前戳出及將左「鶴咀」拉回身後。



82



83



84



85



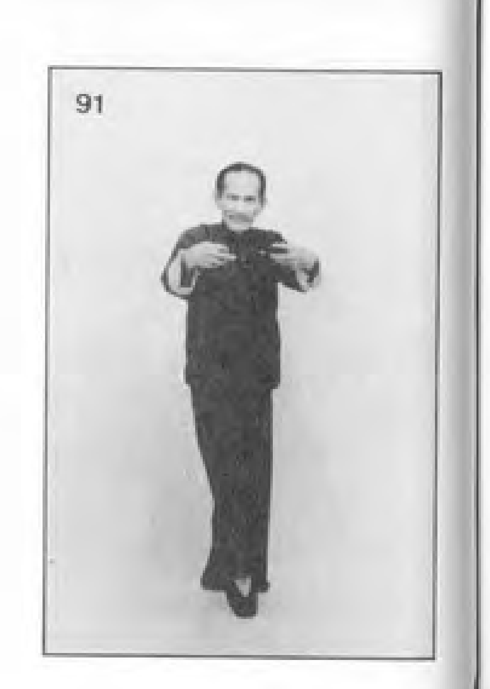
86



87



90



91



88



89

（圖89－94）「白鶴亮翅」

阮將雙手再同時收於胸前，隨即緩緩放下置於腰間，其時阮之身形亦緩緩往下縮低。阮突然將雙手分向左右方張開，而其身形亦隨勢突然升高如「張翼欲飛」之狀。



92



93



94



95



（圖95—98）「飽鶴騰空」

阮張開雙臂如翅膀狀先行向上下撥動作蓄勢欲飛之狀。隨即阮突然將身形一矮，雙手盡量下沉置於腰與股部之間。這時阮之右腳已拉向一旁變成極低之「低四平馬」。繼後阮整個人盡量彈高如「騰空」之勢。



98



99



96



97

（圖99—104）「飛鶴回巢」

當阮落回地上時，其雙手早已變為雙拳分置於左右肩膊之位置。阮更藉落地之勢再度重重地將身形頓下。其時阮已將雙拳由下往上經胸前繞一弧形線而出，變成「雙掛搥」在胸前打下。



100



101





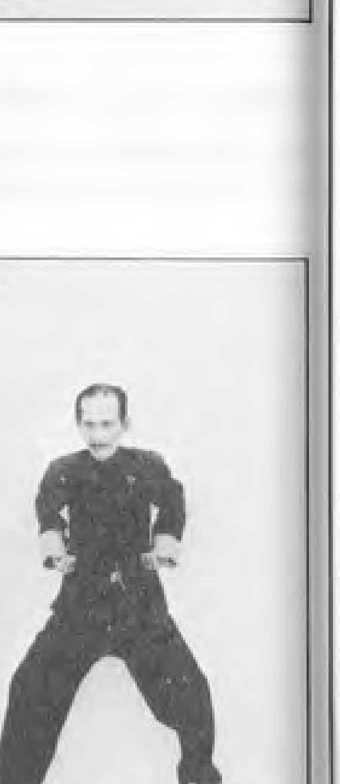




(圖105—108) 收式

阮將雙拳分別收於腰間，先以兩腳踭向內旋入，再以兩腳尖向內旋入變回「二字拑羊馬」。







收式請禮

除了「起首敬禮式」之外，在每一首套路的結尾後，均有「收式請禮」的形式，以示演習此首套路者爲「五形洪拳」的門人。





（圖 1－12）

既將右腿靠合左腿，右拳左掌置於胸前。然後將上身轉向右方而將左腿變成「高吊提馬」狀；之後再將上身旋回正方並將雙手向前同時推出。隨即沿一弧形線由胸前繞上再收拳在腰間。然後向前作一深鞠躬，最後將右手成掌形擧起與右太陽穴齊成「畫眉掌」勢。





















鶴形拳

致用法

「鶴鳴九皋」

與

「白鶴出林」

＊鶴是一種警覺性極高的飛禽，故在《鶴形拳》的第一式便以作爲一種警覺性的對樁架式。在白鶴欲由棲息之地飛出前必先長叫一聲以觀附近是否有任何對己不利的動靜。在「鶴鳴九皋」中，兩手置於胸前是一種嚴密的防守之勢，但亦可隨時化作下一招「白鶴出林」作爲攻擊敵人之用。

＊「白鶴出林」是一招攻擊的動作。其勢必須極端快速，但並不全勢去盡。是因白鶴雖已長鳴一聲，發覺似乎並無危險性，但在出林時仍保持其警覺性，直至真正覺得毫無危險時，才作一飛衝天的動作。在「白鶴出林」中《鶴形拳》的使用者以 "*避實就虛*" 的形式——如一旦發覺敵人有搶先攻擊的情況，即以「鶴鳴九皋」先行消解對方的攻勢，然後才乘虛反攻，使對方來個措手不及。

梁以「鶴鳴九皋」之勢與孔對峙。當孔將左直拳打向梁之小腹，梁立刻將左手往右下方按出，同時將身體往右偏側以避孔之來勢。這時，孔見左拳攻勢不呈，欲退半步再變招攻梁，梁卻乘虛而入，使出一招「白鶴出林」搶攻，以右「鶴咀」啟向孔之咽喉。


1


2


3


4


5


6


7


8


9


10


11


12


13













「獨腳飛鶴」、「白鶴回頭」、「仙鶴探路」、「靈鶴昂頭」與「靈鶴獻爪」

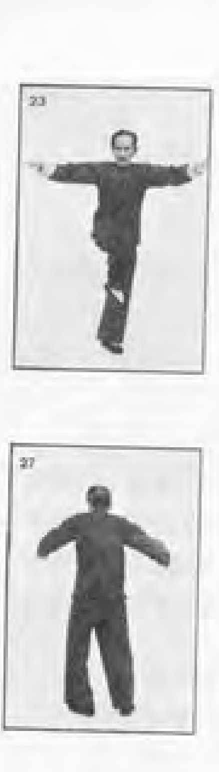
*「獨腳飛鶴」是《鶴形拳》中一個著名的對樁架式。在對敵時，將雙手如雙翼張開之狀，另以一腿提起置於正中；如此則雙手雖然分向左成大開門戶之虛勢，卻有一腿提起於正中嚴防敵人由正方攻入。此外，由於兩手在左右方展開，亦使敵人迷亂，不知《鶴形拳》之使用者究竟將用那一邊的手法於以攻擊自己，故不敢謬然搶入進攻。

*「白鶴回頭」是一招「追形」的對敵方式。由於擺出了「獨腳飛鶴」的架式，因此敵人在想不到如何由正中直攻而入之時，總不免繞着《鶴形拳》的使用者左右遊走以圖尋隙而入。這時《鶴形拳》的使用者即可使出「白鶴回頭」一直以「追形」方式保持與敵人面對面的姿態。如此，敵人亦難呈所圖了。

*「五形拳」的最高法門是"以靜制動"，"以逸待勞"；這正是《鶴形拳》的要旨。但如何才能"以靜制動"及"以逸待勞"呢？答案就是要嚴密的防守本身，不使敵人有乘虛而入的機會。同時，更要嚴密地窺視敵人，待對方稍一分神或稍露破綻的話，即可乘虛而入，一舉攻敗對方。「仙鶴探路」正是據此要旨而爲；在面對敵人時，以一手指向對方面部，不但可時常保持「追形」的對峙形勢，更可令敵人感到自己有隨時被洞悉先機或隨時可能攻向他本人的嚴重威脅，這也是心理戰術之一。

*「靈鶴昂頭」是一招消解由上路迎頭擊下來的攻擊動作。這一招式祇是守勢，故此必須配合下一招「靈鶴獻爪」才可合成整個連消帶打的動作。

（後列「技用法」包括「獨腳飛鶴」、「白鶴回頭」、「靈鶴探路」、「靈鶴昂頭」及「靈鶴獻爪」等一連串招式；這是一系列假設的敵我雙方攻守變化動作。但在真正搏擊時，雙方的動作是千變萬化的，因此，作者在每一動作之後加以注釋，希望讀者明白每一個別招式之獨立性與其他招式的連貫關係。）

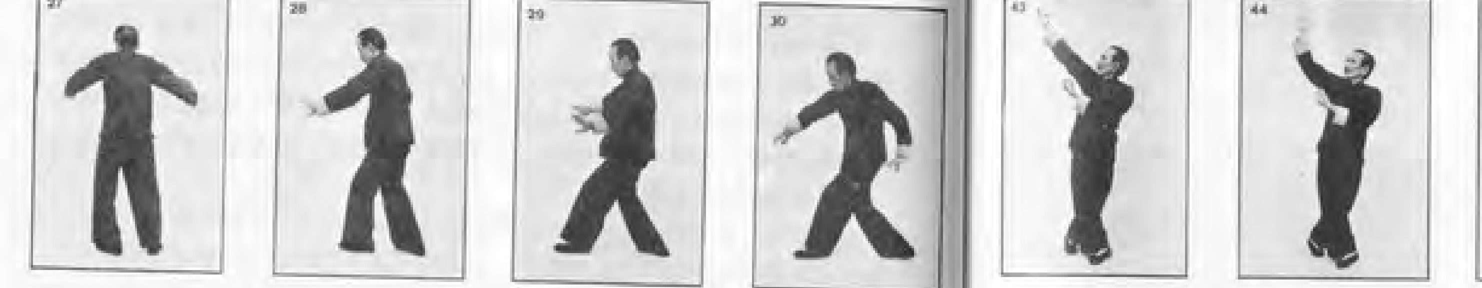




























（圖1－5）梁以「獨腳飛鶴」面對孔。孔見對方的架式大開之中而御以右腿嚴守中下路，故此不敢謬然進襲，遂繞過梁之左方欲尋隙偷襲。但梁已知悉對方之企圖，乃化爲「白鶴回頭」仍以正面緊緊地朝着孔。



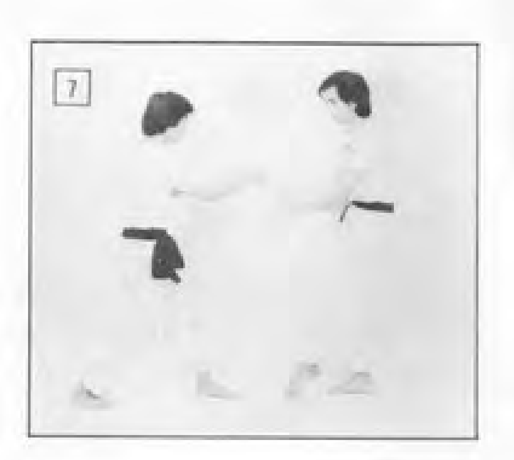




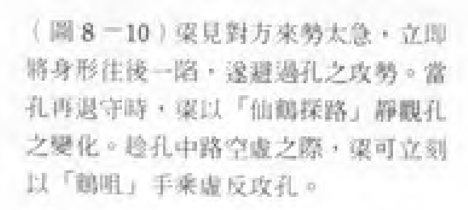








（圖6－7）孔見梁以本身作爲圓心仍緊緊地面向自己，遂急不及待地以「蛇舌」手欲戳向對方中路。



（圖8－10）梁見對方來勢太急，立即將身形往後一陷，遂避過孔之攻勢。當孔再退守時，梁以「仙鶴探路」靜觀孔之變化。趁孔中路空虛之際，梁可立刻以「鶴咀」手乘虛反攻孔。







（圖11－13）孔急以雙手截着梁之「鶴咀」手，更隨即還擊，以左「蛇舌」手再戳向梁，梁急將身形往後一靠並以右手卸解孔之攻勢。







（圖14－17）孔再縮後收回左手，卻隨即再以「懶蛇伸腰」搶攻並欲襲向梁之上路。這時，梁立即變爲「靈鶴昂頭」化解孔之攻勢。









（圖18－23）此際梁已盡量清楚對方之實力，立即連消帶打，一招「靈鶴獻爪」，將右「鶴咀」急化爲「鶴爪」重重地抓向孔之面部去。

















「靈鶴獻爪」、「靈鶴昂頭」、「白鶴探水」與「餓鶴尋蝦」

















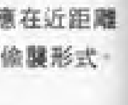


*「靈鶴獻爪」有時可作爲防守的招式。如對方以直拳攻來時，可以一招「靈鶴獻爪」將對方的手腕抓緊並帶過一方，如此便能變化下一招數以反攻了。

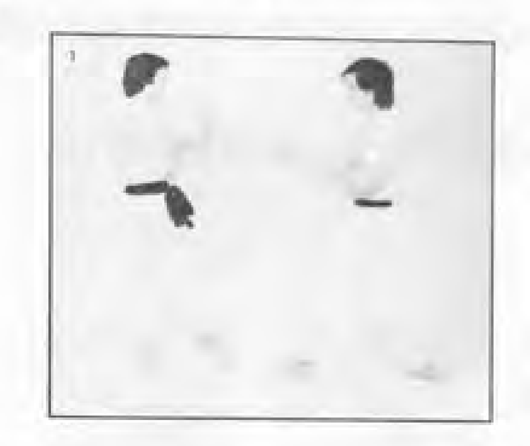
*「靈鶴昂頭」並非祇作防守對方由上路而來的直拳攻勢，如對方以迎頭冚下的拳勢攻來時，仍可用這招於以消解的。

*「白鶴探水」是一招以靜制動的對敵架式。跟「仙鶴探路」有異曲同工之妙。但「仙鶴探路」是指向對方上中路，且應在距離對方較遠之位置使出；由於要防對方的下路腳法攻勢，故此以一腿提起。但此招「白鶴探水」則應在近距離使用，且是對付敵人低樁架式如《豹形拳》或「地躺門」之類的下路偷襲形式。

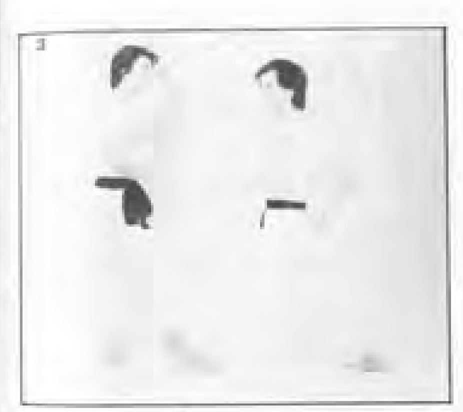
*「餓鶴尋蝦」是一招乘對方退縮或突然露出破綻時的一招突襲手法。



孔以《鶴形拳》架式與梁對峙。當梁以右直拳打來時，孔立刻以「靈鶴獻爪」抓緊梁之右腕以消解其攻勢。但梁改以左冚捶由上往下迎頭冚落，欲攻襲孔之右太陽穴。孔急變「靈鶴昂頭」伸右臂往上指以擋開梁之左冚捶攻勢。此際，梁見連出兩招均不得逞，遂急忙後退一步以待變化另一攻勢，但孔亦隨之以右手指向梁之頭部以觀其變。梁欲變低樁馬改由下路偷襲孔，但卻爲孔所洞悉，先將左手按下以消解梁之右直拳，繼而以「餓鶴尋蝦」反攻對方。
























「飽鶴回雲」與「鶴入竹林」

＊「飽鶴回雲」與「鶴入竹林」是兩招不可分開的招數。前者是一招用以窺視敵人動態的動作。一般而言，《豹形拳》之所以能剋制「龍、蛇、虎」三形的理由是由於此套拳術每每由對方中下路突襲，故此每每使對方防不勝防。但《鶴形拳》卻相反：由於《鶴形拳》採取「高橋」之勢，且大多數的手法均以對付「低橋」的《豹形拳》爲主，因而佔了居高臨下之利。如對方以《豹形拳》而自己以《鶴形拳》跟其對峙的話，一旦對方心知本身的缺點而顯得有意退縮時，此便是大好的搶攻時機，故一招「鶴入竹林」便往往收奇襲之効。

孔以《鶴形拳》中的「飽鶴回雲」居高臨下地面對以《豹形拳》爲架式的梁。梁見對方形勢佔優，遂立即改變爲《虎形拳》的招式，並以右直拳猛烈地向孔中路直進。孔見對方來勢極兇，乃立刻後退一步並提高左腿以避過梁。梁之攻勢落空，正欲再度換招攻出，可惜孔早已把握時機以「鶴入竹林」從遠距離突襲向梁之咽喉。梁絕不想到對方竟會在此遠距離間仍能搶攻，遂受重創。











「仙鶴起舞」

*「仙鶴起舞」一招有如其名，是以步法及身形爲主之動作。這招動作不但能避過敵人攻來的招數，更能在身形移動之際乘虛而反攻敵人。



























孔以「獨腳飛鶴」面對梁。當梁以右直拳打來時，孔急忙以「鶴爪」手抓緊梁的來拳。孔欲將梁拉向自己身側以反攻梁，但梁亦反應快速，見勢立即退後一步並以左手由右手之橋底穿出以解脫孔之所制。梁在脫出孔之制肘時，孔已變成「仙鶴起舞」以步法將身形移到梁之身體右側，並趁梁尚未發動攻勢之前先發制人以右「鶴咀」戳向梁之右邊腰脇間。






3


4


7


8


5


6


9


10

「白鶴亮翅」、「飽鶴騰空」與「飛鶴回巢」



* 「白鶴亮翅」、「飽鶴騰空」與「飛鶴回巢」乃三招連續而落的動作。「白鶴亮翅」是守勢，「飽鶴騰空」及「飛鶴回巢」則是攻勢。故三招連貫而落方能產生連消帶打之効。
* 「飽鶴騰空」及「飛鶴回巢」乃相生之招數。鶴是大鳥，尤其是飽食之後更必須蓄滿勁力才能起飛；此招「飽鶴騰空」便是據此而來。故在發招之前須盡量蓄勢，務求一發必中，方能重創敵人。

梁以《鶴形拳》中之「鶴鳴九巢」與孔對峙。孔以雙直拳欲攻梁之中下路，梁立即將雙手由上穿下處於孔雙拳之間，並將雙手再由內往外撥上如「白鶴亮翅」之狀。由於此勢急而且勁，故孔之雙拳被撥開時，孔整個人由於收勢不住而往前傾。此際，梁立即以「飽鶴騰空」之勢整個人往上彈起，至落下時乘整個身體下頓之勢以「雙掛搥」同時擊下，重重地打在孔之兩邊太陽穴；此是「飛鶴回巢」之勢。






















ПРОДАМ ЖУРНАЛ "ДОДЗЁ: ВОИНСКИЕ ИСКУССТВА ЯПОНИИ" № 2, 3, 4, 5 /2000



Додзё: Воинские искусства Японии 2/2000

Загадка мастера "Кусянку". или о том, как пишутся "истории" боевых искусств
Техника катамэ-вадза в школе Огури - рю
Хэйхо кадэн сё - книга семейной традиции хэйхо
Доронрон! записки последнего ниндзя. ч. 1

Додзё: Воинские искусства Японии 3/2000

ояма Масутацу - человек-легенда
Ученики Оямы вспоминают
Пять противников за 30 секунд!
Ясуда Хидэхару демонстрирует боевую технику "додзё Оямы"
Ключ к победе. Учение о "полноте" и "пустоте" в дальневосточной традиции воинских искусств
болевые воздействия на суставы пальцев в айкикэй будо
Хэйхо кадэн сё - книга семейной традиции хэйхо. Том второй.
Необыкновенное удушение дзюдо
Доронрон! записки последнего ниндзя. ч. 2

Додзё: Воинские искусства Японии 4/2000

Сито-рю каратэ-до
Становление школы Кекусинкай
"Железный живот" "тигра" Сетокана
Комбинированные воздействия на кисти рук в Айкикэй Будо
Основы дзюдо Кодокан
Хэйхо кадэн сё - книга семейной традиции хэйхо. Том третий.
Доронрон! записки последнего ниндзя. ч. 3

Додзё: Воинские искусства Японии 5/2000

Учителя Оямы Масутацу
"Японский Шаолинь": реалии сегодняшнего дня
Секреты ката Сантин
Ката Сантин в Сито-рю
Ката Сантин в Годзю-рю
Опасности ката сантин
Никадзё - "второй контроль" в Айкикэй Будо
Техника поражения уязвимых точек в дзюдо
Учение о сознании школы дзю-дзюцу Тендзин синъё-рю
Доронрон! записки последнего ниндзя. ч. 4

Стоимость за все 1000 руб (+пересылка)

Пишите draconwaj@mail.ru